中国菜谱

（湖　北）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

编写说明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由湖北省饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

目　录

概述……………………………………………………（ 1 ）

水产菜类

一、武昌鱼……………………………………………（ 4 ）
二、网衣桂鱼…………………………………………（ 8 ）
三、五彩桂鱼…………………………………………（ 9 ）
四、鲫鱼氽丸汤………………………………………（ 11 ）
五、白汁桂鱼…………………………………………（ 12 ）
六、红烧鮰鱼…………………………………………（ 13 ）
七、鱼糕丸子…………………………………………（ 14 ）
八、氽鮰鱼……………………………………………（ 16 ）
九、春鱼蛋松…………………………………………（ 17 ）
十、双黄鱼片…………………………………………（ 19 ）
一一、梅花桂鱼………………………………………（ 20 ）
一二、清炖鮰鱼………………………………………（ 22 ）
一三、绣球桂鱼………………………………………（ 23 ）
一四、红烧鲭鱼………………………………………（ 24 ）
一五、银丝桂鱼………………………………………（ 26 ）

一六、酥馓鱼片……………………………………………（27）
一七、红烧瓦块鱼…………………………………………（29）
一八、牡丹桂鱼……………………………………………（30）
一九、糖醋麻花鱼…………………………………………（32）
二〇、水晶鱼………………………………………………（33）
二一、炸桂鱼块……………………………………………（34）
二二、粉蒸鲭鱼……………………………………………（35）
二三、鲩鱼片………………………………………………（36）
二四、梳子桂鱼……………………………………………（37）
二五、糖醋脆皮鱼…………………………………………（39）
二六、鱼茸肉球……………………………………………（40）
二七、酥鳝…………………………………………………（41）
二八、麻花鱼皮……………………………………………（42）
二九、三味桂鱼……………………………………………（44）
三〇、油焖鲭鱼……………………………………………（46）
三一、桔瓣鱼丸……………………………………………（47）
三二、滑溜桂鱼卷…………………………………………（49）
三三、锅贴鱼………………………………………………（51）
三四、虾仁笔架鱼肚………………………………………（52）
三五、鸡茸笔架鱼肚………………………………………（54）
三六、溜鱼丁………………………………………………（55）
三七、三丝鱼翅……………………………………………（57）
三八、海参丸子……………………………………………（58）
三九、八宝海参……………………………………………（59）
四〇、海参烩鸡腿…………………………………………（61）

四一、响淋海参……………………………………（62）
四二、干贝烩香菇…………………………………（64）
四三、桂花干贝……………………………………（65）
四四、干贝肉丸……………………………………（66）
四五、蟹黄鱼翅……………………………………（67）
四六、皮条鳝鱼……………………………………（68）
四七、清炖鳝鱼……………………………………（69）
四八、糖枯鳝丝……………………………………（71）
四九、马蹄酥鳝……………………………………（72）
五〇、鞭打绣球……………………………………（73）
五一、凤尾虾………………………………………（75）
五二、炸虾球………………………………………（76）
五三、虾肉蛋饺……………………………………（77）
五四、黄焖甲鱼……………………………………（79）
五五、粉蒸甲鱼……………………………………（80）
五六、清蒸甲鱼……………………………………（81）
五七、清炖甲鱼裙…………………………………（83）
五八、龟肉汤………………………………………（84）

肉 菜 类

五九、粉蒸肉………………………………………（86）
六〇、蒸珍珠丸子…………………………………（87）
六一、蒸白丸………………………………………（88）
六二、烧三合………………………………………（90）

六三、糖蒸肉……………………………………（92）
六四、荷包丸子…………………………………（93）
六五、排骨汤……………………………………（95）
六六、菜苔炒腊肉………………………………（96）
六七、千张肉……………………………………（97）
六八、香菇勺肉…………………………………（98）
六九、三镶盘……………………………………（100）
七〇、蟠龙卷切…………………………………（102）
七一、虎皮辣……………………………………（104）
七二、梳子红肉…………………………………（105）
七三、亮干肉……………………………………（107）
七四、三鲜丸子…………………………………（108）
七五、八宝南瓜盅………………………………（110）
七六、丝瓜肉茸…………………………………（111）
七七、炸溜樱桃丸………………………………（112）
七八、黄焖肉丸…………………………………（113）
七九、金口香肠…………………………………（115）
八〇、应山滑肉…………………………………（116）
八一、香菇肉丸…………………………………（117）
八二、三鲜酥肉…………………………………（119）
八三、煎葵饼……………………………………（120）
八四、糖醋肉……………………………………（122）
八五、红烧蹄膀…………………………………（123）
八六、网油肉卷…………………………………（124）
八七、蝴蝶肉……………………………………（126）

八八、麻果肉……………………………………………（127）
八九、螺丝五花肉………………………………………（128）
九〇、瓤青椒……………………………………………（130）
九一、溜丸子……………………………………………（132）
九二、鸡皮肉……………………………………………（133）
九三、卷茸白菜…………………………………………（134）
九四、脆花肉……………………………………………（136）
九五、豆腐合……………………………………………（137）
九六、面筋肉茸…………………………………………（139）
九七、荷花肚……………………………………………（140）
九八、五香肚……………………………………………（141）
九九、核桃腰子…………………………………………（143）
一〇〇、蝴蝶腰花………………………………………（144）
一〇一、三丝腰卷………………………………………（145）
一〇二、糊腰羹…………………………………………（147）
一〇三、双色肝…………………………………………（148）
一〇四、肝汁羹…………………………………………（149）
一〇五、菊花大肠………………………………………（150）
一〇六、烧肥肠…………………………………………（152）
一〇七、黄焖牛肉………………………………………（153）
一〇八、滑溜牛里脊……………………………………（154）
一〇九、糟牛脯…………………………………………（156）
一一〇、茄汁牛脑………………………………………（157）
一一一、炒牛里脊丝……………………………………（158）
一一二、烧牛脯…………………………………………（159）

一一三、炸牛里脊球……………………………………（160）
一一四、黄焖牛肉丸……………………………………（162）
一一五、锅烧牛肉………………………………………（163）

禽蛋菜类

一一六、瓦罐鸡汤………………………………………（165）
一一七、板栗烧子鸡……………………………………（166）
一一八、八宝脆皮鸡……………………………………（167）
一一九、清扣酥鸡………………………………………（169）
一二〇、去骨溜子鸡……………………………………（170）
一二一、油煎鸡…………………………………………（172）
一二二、多味鸡…………………………………………（173）
一二三、清炖全鸡………………………………………（174）
一二四、两色对子鸡……………………………………（175）
一二五、香酥麻果鸡……………………………………（178）
一二六、锅炸去骨鸡……………………………………（179）
一二七、酱汁鸡…………………………………………（180）
一二八、锅烧鸡…………………………………………（181）
一二九、板栗焖子鸡……………………………………（182）
一三〇、翡翠鸡茸………………………………………（183）
一三一、玉米鸡茸………………………………………（184）
一三二、鸡茸海参………………………………………（185）
一三三、鸡茸香菇………………………………………（186）
一三四、芝麻鸡饼………………………………………（187）

一三五、荷花鸡茸……………………………………（189）
一三六、油炸鸡……………………………………（191）
一三七、炸鸡球……………………………………（192）
一三八、鹅鸽夺窝……………………………………（193）
一三九、扣酥鸡……………………………………（194）
一四〇、炸切鸡……………………………………（196）
一四一、网油鸡腿……………………………………（197）
一四二、酥馓鸡茸……………………………………（199）
一四三、滑三丝……………………………………（200）
一四四、鸡腰片……………………………………（202）
一四五、粉蒸鸭……………………………………（203）
一四六、琵琶鸭……………………………………（204）
一四七、油炸鸭……………………………………（205）
一四八、油浇全鸭……………………………………（207）
一四九、五香葱油鸭……………………………………（208）
一五〇、清炖鸭汤……………………………………（209）
一五一、炸肫肝……………………………………（210）
一五二、天鹅抱蛋……………………………………（211）
一五三、烩鸭掌……………………………………（213）
一五四、峡口明珠汤……………………………………（214）
一五五、虎皮蛋……………………………………（215）
一五六、炸蛋卷……………………………………（217）
一五七、双色蛋饺……………………………………（218）
一五八、溜鸡脑……………………………………（219）
一五九、石榴蛋……………………………………（221）

一六〇、醋溜皮蛋……………………………………（222）
一六一、溜蛋卷……………………………………（223）

野 味 菜 类

一六二、烧野鸭……………………………………（225）
一六三、油酥野鸡……………………………………（226）
一六四、五味角麂……………………………………（227）
一六五、糖醋溜麦啄……………………………………（228）
一六六、炸獐肉排……………………………………（229）
一六七、麻辣竹鸡……………………………………（231）
一六八、爆雁丝……………………………………（232）
一六九、清炖鹌鸡……………………………………（233）
一七〇、元葱炒斑鸠……………………………………（234）
一七一、酥黄雀……………………………………（235）
一七二、五香野兔……………………………………（236）
一七三、冬菜扣野鸭……………………………………（238）
一七四、铁扒高鸡……………………………………（239）
一七五、响淋野鸭……………………………………（240）
一七六、双黄野鸭片……………………………………（242）
一七七、爆野鸡丁……………………………………（243）
一七八、黄焖野鸭丸……………………………………（244）

素 菜 类

一七九、糖醋素全鱼……………………………………（246）

一八〇、香冬丸子……………………………………（247）
一八一、素火腿……………………………………（249）
一八二、炸素鸡卷…………………………………（250）
一八三、烧香菇……………………………………（251）
一八四、珍珠口蘑…………………………………（252）
一八五、菊花素海参………………………………（253）
一八六、茄汁素鸡腿………………………………（254）

甜 菜 类

一八七、松枝肉……………………………………（256）
一八八、荔枝肉……………………………………（257）
一八九、白酥肉……………………………………（258）
一九〇、桂花炙骨…………………………………（259）
一九一、雪花甜肉…………………………………（260）
一九二、炸尖丸……………………………………（261）
一九三、全料藕丸…………………………………（262）
一九四、桂花酥板油………………………………（263）
一九五、瓢沙肉……………………………………（264）
一九六、糖汁牛肉…………………………………（265）
一九七、全料丸子…………………………………（266）
一九八、桂花蜜汁板栗……………………………（267）
一九九、水晶球……………………………………（268）
二〇〇、赛核桃……………………………………（270）
二〇一、银耳柑羹…………………………………（271）

二〇二、八宝饭……………………………………（271）
二〇三、蜜汁山药球………………………………（273）
二〇四、灌芯丸子…………………………………（274）
二〇五、炒酥丸……………………………………（275）
二〇六、山药泥……………………………………（276）
二〇七、蜜汁甜藕…………………………………（277）
二〇八、冰糖青豆泥………………………………（278）
二〇九、桂花红薯饼………………………………（279）

其它菜类

二一〇、霜打口蘑…………………………………（281）
二一一、花浪香菇…………………………………（282）
二一二、糖醋白菜…………………………………（283）
二一三、雪花菜芯…………………………………（284）
二一四、炸蟹丸……………………………………（285）
二一五、白玉冬笋…………………………………（286）
二一六、口蘑锅巴…………………………………（287）
二一七、葵花豆腐…………………………………（289）
二一八、绣球黑木耳………………………………（290）
二一九、香肠黑木耳………………………………（291）
二二〇、酥炸葱虾…………………………………（293）
二二一、豆腐皮春卷………………………………（293）
二二二、炒香冬……………………………………（295）

概　述

湖北省位于长江中游洞庭湖以北，气候温和，物产丰富。境内河网交织，湖泊密布，是我国历史上著名的“鱼米之乡”。《汉书·地理志》中曾有这样的记载：“楚有江汉川泽山林之饶，……民食鱼稻”；“果蓏（瓜类）蠃（螺）蛤，食物常足”。这样富饶的水陆资源，给本省烹饪技术的发展提供了有利的物质条件。

湖北菜制作精细，侧重“蒸”、“煨”、“炸”、“烧”、“炒”。菜肴大都是汁浓、芡稠、口重、味纯，具有朴实的民间特色。它的范围一般是指武汉、荆沙和黄州三种地方风味。武汉菜吸取了本省和外地一些地方风味的长处，善于变化改革，花色品种较多，注重刀工火候，讲究配色造型，尤其是煨汤技术有独到之处。荆沙菜以烹制淡水鱼鲜见长，更以各种蒸菜（如“沔阳三蒸”）最具特色，用芡薄，味清纯，善于保持原味。黄州菜擅长烧、炒，用油稍宽，火功恰当，汁浓口重，味道偏咸，富有乡村风味。

湖北菜的烹饪技术有着悠久的历史，许多深受群众喜爱的传统菜，古时候就很著名。例如，伟大领袖和导师毛主席的光辉诗篇《水调歌头·游泳》中提到的“武昌鱼”，俗称鳊鱼，分类学上叫团头鲂，也就是《诗经》里“岂其食鱼，必河之鲂”的鲂。《三国志·陆凯传》中还引用过有关武昌鱼的民谣。

这种鱼脂肪丰富，肉味腴美。“岘山汉水中出鳊鱼肥美”、“鳊鱼产樊口者甲天下”，在古人著作中经常可以见到这类赞美之词。特别是后魏贾勰编写的《齐民要术》中，更具体地记录了当时民间烹制鳊鱼的蒸、煮、炙三种方法，这说明很早以前劳动人民就已掌握了比较精湛的烹饪技术。又如本书中的“蟠龙卷切”，相传始创于明嘉靖年间，已有四百多年历史。据《钟祥县志》记载：初期的制法是将肉、鱼剁细成泥，加蛋清、精盐拌匀，盘绕环曲，仿佛似传说中的“龙”形，入笼蒸熟后卷切而成，这又说明古代劳动人民对菜肴的造型艺术也是很注意的。随着祖国科学技术的不断发展，一些历史上流传下来的风味菜肴，经过人们长期实践，在制作方法上已经有了很大的改进和提高。就以上面提到的“武昌鱼”和“蟠龙卷切”为例，现在用“武昌鱼”为主料的菜品已有清蒸、油焖、网衣、滑溜等几十种；而“蟠龙卷切”也从单纯蒸食发展到炸、烩、滑、溜等多种制法了。

湖北是我国腹地的水陆交通中心，在长期的经济文化交流中，有些外省风味菜也流传到了这里，对本省的烹饪技术产生了一定的影响。收入本书中的“红烧瓦块鱼”，来源于安徽，本来的制法是无芡红烧，传到湖北后，改为挂糊先炸后烧；“八宝饭”来源于北方，本来的制法只是蒸，传到湖北后，改为先蒸后烩。可见一些外来“落户”的菜肴，为了适应湖北人民的口味习惯，经过不断改革，已经发生了明显变化，具有新的特色了。

建国以来，在党的关怀和重视下，湖北省饮食行业的广大职工，提高了阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟，他

们为了更好地适应人民生活不断提高和国际交流日益发展的需要，本着面向工农兵，为工农业生产服务、为人民生活服务的精神，在批判地继承和发扬祖国烹饪技术遗产的基础上，不断革新，就地取材，创制了不少新菜品，如利用湖北特产——秭归柑子、房县银耳、罗田板栗、咸宁桂花、巴河莲藕作主料制成的甜菜“银耳柑羹”、“桂花蜜汁板栗”、“全料甜藕”，以及“酥炸葱虾”、“炸蟹丸”、“卷茸白菜”、“绣球黑木耳”、“葵花豆腐”、“糖醋白菜”、“肝汁羹”、“峡口明珠汤”等。这些菜肴取材大众化，通过粗料细作，素菜荤作，价廉物美，经济实惠，深受广大群众的欢迎。随着传统菜品的不断改革和创新菜品的不断增加，使湖北菜肴在烹调技艺上和花色品种上，更加显得丰富多采了。

当前，湖北省饮食行业的广大职工，正在认真学习马列著作和毛主席著作，高举毛主席的伟大旗帜，贯彻党的十一大路线，努力实现英明领袖华主席抓纲治国的战略决策，学大庆，学大寨，进一步改进烹饪技术，扩大花色品种，提高服务质量，改善服务态度，为社会主义革命和社会主义建设作出新的贡献。

水　产　菜　类

一、武　昌　鱼

武昌鱼：是鳊鱼的一种，又名团头舫，主要产于湖北省鄂城县梁子湖。鄂城县原名武昌县，故名武昌鱼。这种鱼每年秋季进入长江河槽深处越冬，这时在湖水入江的通道“樊口镇”一带捕获的，脂肪丰富，肉质腴美。

武昌鱼有各种烹饪方法，这里仅介绍“清蒸”、“红烧”、“油焖”三种。

“清　蒸”

原　料

鲜团头鳊鱼……………………一尾（约重二斤）
熟火腿……………………………………半两
水发香菇…………………………………一两
净冬笋……………………………………一两
鸡油………………………………………二钱
猪油………………………………………一两半
鸡汤………………………………………三两
味精………………………………………三分
绍酒………………………………………二钱

精盐……………………………………………………半钱

胡椒粉…………………………………………………二分

葱结…………………………………………………一钱半

姜块…………………………………………………一钱半

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面剞刀花，撒上精盐，盛入盘中。香菇（去蒂洗净）和熟火腿切成薄片，互相间隔着摆在鱼上面。冬笋切成柏叶形薄片，镶在鱼的两边，加葱、姜（柏松）和绍酒。

2. 铁锅置旺火上，下清水烧沸，将整鱼连盘上笼屉，蒸至鱼眼突出、肉已松软，约十五分钟时出笼。拣去姜块、葱结。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，滗入蒸鱼的汤汁，下鸡汤烧沸，加入味精、鸡油起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜在白色的整鱼上缀以红、黄、褐、绿的各色配料，五彩缤纷。鱼肉肥美细腻，汤汁鲜浓清香，保持原汁原味的特色。

"红　烧"

原　料

鲜团头鳊鱼……………………………一尾（约重二斤）

水发玉兰片……………………………………………一两

熟猪油…………………………………………………一两

芝麻油……………………………………………一两
味精………………………………………………半钱
白糖………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………六钱
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………一两
葱花………………………………………………一钱
姜末………………………………………………二钱

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏洗净，在鱼身两面剞斜十字刀纹（每面剞五、六刀）。玉兰片切成薄片。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧热，把鱼下锅两面煎黄，加入绍酒、姜末、酱油、精盐、葱段、玉兰片、清水等一起烹烧，待汤汁烧沸后，移锅置中火上烧十分钟至鱼透味，再端锅置旺火上继续烧三分钟，直到汤汁稠浓，即将鱼起锅盛入盘内。

3. 将原炒锅连汤汁置旺火上，下味精、白糖，用湿淀粉调稀勾芡，放入熟猪油，起锅，浇在鱼上面即成。

特　点

此菜色泽金黄，脂肪肥厚，肉质细糯，油润爽滑，味道异常鲜美。

"油　焖"

原　料

鲜团头鳊鱼……………………一尾（约重一斤半）

猪肥膘肉……………………………………一两
水发玉兰片…………………………………一两
猪油…………………………………………一两半
芝麻油……………………二斤（约耗一两）
味精…………………………………………半钱
白糖…………………………………………半两
绍酒…………………………………………三钱
酱油…………………………………………一两
红辣椒………………………………………半两
精盐…………………………………………半钱
小葱…………………………………………半两
姜末…………………………………………三钱

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面剞斜十字刀纹（每面剞五、六刀），用酱油半两涂抹鱼身，腌渍五分钟。猪肥膘肉、红辣椒、小葱、玉兰片都切成一寸长的粗丝。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至八成热，将鱼下锅，用勺拨动翻面，待鱼两面炸成淡黄色时捞出。

3．原炒锅倒去余油后置旺火上，放入肥膘肉、红辣椒、小葱、玉兰片炒二分钟，至葱散发出香味时，再将鱼下锅，加入绍酒、姜末、酱油（半两）、白糖、味精、精盐、清水（八两），焖烧三分钟，待鱼汁渐浓，即移锅置微火上，加盖焖八分钟至鱼已透味、汤汁浓稠时，再端锅置旺火上，下猪油继续焖二分钟，起锅盛盘即成。

特　点

此菜淡黄色有光泽，皮酥滑，肉肥嫩，汁稠浓，味鲜美，咸甜中略带辣味。

二、网衣桂鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重一斤半）
虾仁…………………………………………半两
熟瘦火腿……………………………………二钱
水发香菇……………………………………二钱
净冬笋………………………………………二钱
豌豆苗………………………………………五根
熟猪油………………………………………八钱
猪板油………………………………………四钱
猪网油………………………………………二两
鸡汤…………………………………………二两半
味精…………………………………………三分
牛奶…………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………三钱
绍酒…………………………………………三钱
精盐…………………………………………半钱
葱结…………………………………………一钱
姜块…………………………………………一钱

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，用方头竹筷从鱼口插入腹内，朝一

个方向转动，绞出内脏，在肛门处横开五分宽的小口，用清水洗净鱼身内外。

2. 将鱼放入沸水锅中烫一下取出，在鱼身两面各剞七刀，成柳叶花纹，轻轻地拍裂鱼头，然后用精盐三分，抹在刀缝里腌渍三分钟。冬笋、香菇、火腿、猪板油都切成细丁，与虾仁一起盛入碗内，加绍酒二钱、精盐二分、味精一分拌匀。

3. 将猪网油一张摊在案板上，把鱼平放在上面，再把拌匀的冬笋、香菇、火腿、猪板油、虾仁，摆出美观的图案，下绍酒一钱，用猪网油包紧，加入葱结、姜块，连盘入笼屉，在旺火上蒸十五分钟出笼，去掉葱、姜。

4. 将蒸鱼原汁滗入炒锅内，加入鸡汤、牛奶、味精（二分），在旺火上烧沸，用湿淀粉调稀勾薄芡，下熟猪油起锅，倒在鱼上面，再将豌豆苗烫熟，摆在盘的四周即成。

特　点

此菜制作细致，在白色的整鱼上，镶以红、黄、绿、褐诸色配料，网衣包裹，素雅宜人，鱼质肥嫩爽滑，汤汁醇鲜油润。

三、五 彩 桂 鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重一斤半）

熟鸡脯肉……………………………………半两

熟火腿……………………………………三钱

水发香菇……………………………………………半两
净冬笋………………………………………………四钱
发菜…………………………………………………一钱
菠菜…………………………………………………二两
胡萝卜………………………………………………一两
猪网油………………………………………………二两
熟猪油………………………………………………一两
鸡汤…………………………………………………四两
味精…………………………………………………四分
白糖…………………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………半两
精盐…………………………………………………半钱
胡椒粉………………………………………………一分
葱段…………………………………………………半钱
姜片…………………………………………………半钱

制　法

1. 将鱼去鳞，鳃，剖腹去内脏，撕掉鱼皮，洗净，用干布揩干水分，盛入盘内，用精盐二分抹匀腌渍三分钟。鸡脯、火腿、香菇、冬笋都切成细丝，和发菜一起，分成五行横摆在桂鱼上，加入味精二分、葱段和姜片，罩上猪网油，连盘入笼屉，在旺火上蒸二十分钟出笼，揭去网油。菠菜用油炒至刚熟，摆在鱼的周围。胡萝卜削成萝卜球八个，分别摆在菠菜叶上。

2. 炒锅置旺火上，放入鸡汤、精盐（三分）、味精(二

分）、白糖、绍酒等烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽绚丽，腹肉肥腴，软嫩爽滑，味鲜适口。

四、鲫鱼汆丸汤

原　料

鲫鱼……………………………一尾（约重一斤）
猪瘦肉……………………………………半斤
熟火腿……………………………………一钱
净冬笋……………………………………一钱
水发香菇…………………………………一钱
豌豆苗……………………………………五根
鸡蛋………………………………………一个
猪油…………………………………一两二钱
味精………………………………………四分
湿淀粉……………………………………半两
绍酒………………………………………二钱
精盐………………………………………六分
胡椒粉……………………………………二分
葱…………………………………………一钱
姜…………………………………………二钱

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面各

剞五刀。猪瘦肉剁成茸，盛入碗内，揸入鸡蛋，加绍酒（一钱）、精盐（三分）、味精（一分）、葱花、姜末和湿淀粉搅拌均匀。熟火腿、香菇、冬笋分别切成片。葱一半切成葱花，一半挽成葱结。姜一半切成片，一半切成细末。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油一两烧热，将鱼入锅，边煎边用勺翻动，煎到鱼身两面呈黄色时，下姜片一钱、葱结半钱、绍酒一钱，精盐三分、清水三斤，煮沸后，把肉茸挤成桂圆大的小肉丸，逐个投入锅内，待水再沸时，移锅到微火上再氽十分钟，至鱼眼凸出时，用漏勺捞出，滑入汤碗中。

3. 原汤锅置旺火上，加入火腿片，香菇片、冬笋片、豌豆苗煮三分钟，到汤水烧沸时，下猪油二钱、起锅倒入汤碗，撒入胡椒粉、葱花、姜末即成。

特　点

此菜鱼肉细腻肥嫩，丸子软润爽滑，在白色的整鱼周围，飘浮着粉红色的肉球，色形俱佳。

五、白汁桂鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重二斤）
青豆……………………………………………一两
水发玉兰片……………………………………一两
干红辣椒………………………………………半两
猪油…………………………………………一两半
鸡汤……………………………………………六两

味精……………………………………………………半钱
湿淀粉…………………………………………………半两
绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………………一分
元葱……………………………………………………一两
整葱……………………………………………………二钱
姜块……………………………………………………半两

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，放在沸水锅内烫一分钟取出，晾凉后，在鱼的两面各剞三刀，撒上精盐六分抹匀稍渍。将元葱、玉兰片、干红辣椒都切成细丝。

2．整鱼入盘，加整葱、姜块，上笼用旺火约蒸十二分钟，到鱼眼凸出、鱼肉松软时出笼。

3．炒锅置旺火上，放入猪油一两烧热，先将元葱丝下锅炒成黄色并散发香味后，加入辣椒丝、玉兰片丝、青豆稍炒后，立即下鸡汤、精盐（四分）、绍酒、味精等煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，并持勺不停搅动，待芡汁稠浓后，下熟猪油半两起锅浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鱼色洁白，间以红、黄、绿诸色配料点缀，色丽悦目，鱼质肥嫩无刺，汤汁鲜香浓郁。

六、红 烧 鲴 鱼

原　料

净鮰鱼肉……………………………………………一斤
熟猪油…………………………………………二两
味精……………………………………………半钱
湿淀粉…………………………………………半两
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………六钱
精盐……………………………………………一钱
葱段……………………………………………二钱
姜块……………………………………………七分

制　法

1. 将鱼肉洗净，切成七分长，五分宽的块。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，将鱼块倒入，加绍酒、葱段、姜（松柏）稍炒，即下清水一斤，盖上锅盖煮七分钟。待鱼肉松软达六成熟时，加入精盐、酱油，将锅移在小火上烧至透味（约十三分钟），再加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，至汤汁稠浓时，浇入熟猪油一两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜最好选用武昌金口镇一带出产的鮰鱼烹制。因烧的时间长，吸收了各种调味，鱼肉肥嫩滑润鲜美，是武汉市的传统菜。

七、鱼 糕 丸 子

原　料

鳑鱼………………………………一尾（约重三斤）

猪肥肉……………………………………………………半斤
猪瘦肉……………………………………………………一斤
猪肚………………………………………………………八两
猪腰………………………………………………………一斤
水发玉兰片……………………………………………半斤
鸡蛋………………………………………………………五个
芝麻油…………………………………三斤（约耗九两）
排骨汤……………………………………………………半斤
味精………………………………………………………半钱
湿淀粉……………………………………………………三两
绍酒………………………………………………………一两
酱油………………………………………………………二两
醋…………………………………………………………一两
精盐………………………………………………………四钱
葱段………………………………………………………三两
姜末………………………………………………………一两

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，从鱼背剖开，剔去中骨和边刺，从尾部下刀去皮，刮取白色的鱼肉一斤，用双刀轻轻排剁成茸（剩余的红色鱼剁成茸肉另用）。将猪肥肉切成黄豆大的丁，猪瘦肉剁成茸。猪肚刮洗干净，放入沸水锅里，用旺火煮熟取出，切成一寸长、五分宽的片。猪腰剖开，剔去腰臊，用斜刀剞成井字纹腰花。鸡蛋磕破，将蛋黄与蛋清分别装碗。玉兰片切成薄片。

2．将肥肉丁盛入碗内，加湿淀粉半两、姜末半两、精

盐半钱、味精二分、蛋清三分之一拌匀成肉丁糊。将白色鱼茸倒入盆内，加清水一斤、湿淀粉一两半、蛋清三分之二，搓捏搅拌均匀后，放入精盐一钱半，继续搅拌五分钟，再把肉丁糊倒入，一起搅拌成鱼肉糊，放在铺有湿纱布的笼屉里（厚达一寸三分），在旺火上蒸四十分钟，再取蛋黄五分之二搅匀涂抹在糕面上，盖上笼盖继续蒸五分钟出笼，翻倒在砧板上，冷却后，切成一寸八分宽、三分厚的鱼糕块（约一百块）。

3. 将红色鱼茸和瘦肉茸放入盆内，加清水一斤半、湿淀粉半两、蛋黄五分之三、姜末半两、味精二分、精盐二钱一起搅匀成鱼、肉糊。炒锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至六成热，将鱼、肉糊用手挤成桂元大的丸子，逐个下锅，边炸边用锅铲拨动，约炸六分钟，到丸子表皮黄硬时，用漏勺捞出，分别盛入五个碗内。

4. 将鱼糕放在丸子上（每碗二十块），入笼屉，在旺火上蒸十五分钟出笼。炒锅置旺火上，倒入芝麻油二两烧热，将肚片、腰花、绍酒下锅炒一分钟，再下玉兰片、排骨汤、味精（一分）、酱油、葱段、醋烧沸，用湿淀粉半两调稀勾芡，淋入热芝麻油二两起锅，分别浇在鱼糕丸子上即成。

特　点

此菜鱼糕晶莹洁白，肉丸浅黄光润，鱼含肉味，肉带鱼鲜、清香、滑，入口消溶，是沙市的传统菜。

八、氽　鮰　鱼

原　料

净鮰鱼肉……………………………………………一斤

鸡油……………………………………………………一钱

猪油……………………………………………………二两

排骨汤…………………………………………………一斤

味精……………………………………………………半钱

绍酒……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………半钱

胡椒粉…………………………………………………二分

葱结……………………………………………………三钱

姜块（松柏）…………………………………………三钱

制　法

1. 将鱼肉切成一寸见方的块，洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油二两，烧至八成热，将鱼块下锅，加入绍酒稍煸后，将锅颠动几下，放入清水（一斤）、姜块、葱结，盖上锅盖煮五分钟，再加入排骨汤半斤煮七分钟，又加入排骨汤半斤继续煮八分钟，待鱼肉松软、汤汁呈乳白色时，下精盐、味精，起锅盛碗，撒上胡椒粉，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜汤色乳白，鱼质肥嫩柔软，汁浓味鲜，有丰富的蛋白质。

九、春 鱼 蛋 松

原　料

干春鱼〔注〕……………………………………三两

鸡蛋……………………………………………………三个
猪肉松…………………………………………………一两
净冬笋…………………………………………………一两
水发香菇………………………………………………半两
猪油…………………………………一斤（耗二两半）
味精……………………………………………………二分
醋………………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………………二分
葱段……………………………………………………半钱
姜末……………………………………………………半钱

制　法

1．将干春鱼放入碗内用温水浸泡三分钟，拣去杂质，沥干。香菇、冬笋均切成二分长的细丝，在沸水锅里烫一下取出。鸡蛋揺入碗内，搅成蛋液。

2．炒锅置旺火上，放入猪油，烧至六成热，将春鱼下锅爆一分钟，用漏勺捞出。将原锅连油继续放在中火上，烧至七成热，徐徐倒入蛋液，炸成蛋松后，用漏勺捞出。

3．原炒锅倒去余油后置旺火上，下猪油半两，烧热，放入春鱼、蛋松、肉松、香菇丝、冬笋丝、味精、精盐、醋、葱段、姜末煸炒二分钟，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽金黄，鱼肉细嫩，配以蛋松、肉松、冬笋，味

注：春鱼出产在湖北省阳新县，体小，色黄，味鲜，捕获后加工焙干，能基本上保持原味不变，可爆炒，也可作汤菜。

道更加鲜美，是农历立夏前后的应时佳肴。

十、双黄鱼片

原 料

桂鱼肉……………………………………半斤

鸡蛋……………………………………二个

猪油……………………………一斤（约耗二两）

鸡汤……………………………………六两

味精……………………………………二分

白糖……………………………………一钱

湿淀粉…………………………………半两

绍酒……………………………………三钱

酱油……………………………………六钱

精盐……………………………………三分

葱段……………………………………一钱

姜末……………………………………七分

制 法

1. 桂鱼肉剔去骨刺，撕去皮，片成二寸长、一寸半宽、半分厚的片。鸡蛋磕入碗内，加精盐二分搅匀，放入桂鱼片、湿淀粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油，烧至五成热，将鱼片逐块入锅，边炸边用锅铲拨动，至呈淡黄色时，用漏勺捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，放入葱段略煸，加姜末、绍酒、鸡汤稍烹，倒入鱼片，再加精盐（一分)、味精、

酱油、白糖，烹至汤汁滚沸、鱼片透味时，用湿淀粉二钱调稀勾芡（边勾芡边晃锅），再下熟猪油一两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜鱼片晶莹黄亮，肥嫩鲜软，汤汁稠浓有甜味，因鱼片两面都呈黄色，故名。

一一、梅　花　桂　鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重三斤）

虾仁……………………………………二两

熟火腿…………………………………半两

水发香菇………………………………二两

冬笋肉…………………………………二两

鸡蛋……………………………………二个

鸡蛋清…………………………………三只

鸡汤……………………………………二两

猪油……………………………………二两

味精……………………………………三分

湿淀粉…………………………………一两

牛奶……………………………………一两

绍酒……………………………………三钱

醋………………………………………一钱

精盐……………………………………二钱

胡椒粉…………………………………二厘

葱白末……………………………………………二钱
姜汁………………………………………………三钱

制 法

1. 将鱼宰杀后去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，从胸鳍刺下处砍掉鱼头，顺脊骨刺剖成两片（尾部相连），去腹部刺，把边角削整齐，在两片鱼面上剞十字花纹（刀深为鱼肉厚度的四分之三，置旺火沸水锅中稍烫，转入清水中浸泡至呈松子卷筒形时取出，连同鱼头入钵，加精盐一钱半、绍酒一钱、味精一分、姜汁一钱，腌渍二分钟。虾仁剁成茸盛碗，下蛋清、精盐（二分）、绍酒（一钱）、姜汁（一钱）、葱白末（一钱）、湿淀粉（半两）拌匀。鸡蛋磕在碗内搅散，放入先用肉皮抹过底的炒锅内，用中火摊成蛋皮，晾凉，用鹅毛管揿成一个个的小圆形花瓣。火腿、冬笋分别切成细丝。香菇一半切成丝，一半切成条。

2. 将火腿丝、冬笋丝、香菇丝用精盐二分、味精一分拌匀，放在椭圆形长盘内，堆切成四寸长、一寸半宽 一寸高（两端略低）的长条，鱼身摆在“三丝”两边（尾翅分开），再将虾茸均匀地盖在“三丝”上，铺平成鱼背形，用香菇条摆成梅花树枝，枝上均缀些小圆蛋皮做成的梅花瓣（或用熟瘦火腿片揿成的梅花瓣），连盘入笼屉，置旺火上蒸十分钟，取出。

3. 炒锅置旺火上，舀少许油滑锅，再放入猪油一两烧热，加绍酒一钱、葱末一钱、姜汁一钱、精盐一分、味精一分，再加入鸡汤、牛奶烧沸，用湿淀粉半两调稀勾芡，下猪油（一两）、醋、胡椒粉，用勺推匀，起锅浇在盘内梅花桂鱼

上即成。

特　点

此菜造型美观、素雅宜人。白色鱼茸上，镶以折枝红梅，四边有松果花纹，质地软溶滑嫩，爽口无刺，味道鲜美。

一二、清 炖 鮰 鱼

原　料

净鮰鱼肉……………………………………一斤
熟瘦火腿……………………………………半两
水发香菇……………………………………一两
净冬笋………………………………………一两
鸡油…………………………………………半两
猪油…………………………………………一两
鸡汤…………………………………………一斤三两
味精…………………………………………半钱
绍酒…………………………………………三钱
精盐…………………………………………半钱
白胡椒粉……………………………………二分
葱段…………………………………………三钱
姜片…………………………………………一钱

制　法

1．将鮰鱼肉切成一寸见方的块，洗净滤干。熟火腿切成一寸二分长的薄片。冬笋切成一寸长、半分厚的片。

2．炒锅置旺火上。放入清水一斤烧沸，下鱼块煮一分

钟，去掉血腥气，捞出晾干。

3. 将炖钵置小火上，下鸡汤、鱼块、火腿片、香菇、精盐、葱段、姜片、绍酒，盖上钵盖，炖二小时，端钵离火。

4. 炒锅置旺火上，下猪油、冬笋、味精、鸡汤(三两)烧沸起锅，浇入鱼钵，淋上熟鸡油、白胡椒粉即成。

特　点

此菜用微火长时间清炖，鱼肉肥嫩香醇，汤汁鲜稠如乳，为武汉市地方风味。

一三、绣　球　桂　鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重二斤）
熟瘦火腿……………………………………一两
发菜…………………………………………四钱
白菜叶………………………………………一两
鸡蛋…………………………………………三个
猪油……………………………………一两二钱
鸡汤…………………………………………三两
味精…………………………………………二分
牛奶…………………………………………二两
湿淀粉………………………………………六分
绍酒…………………………………………二钱
精盐…………………………………………四分
胡椒粉………………………………………一分

葱花……………………………………………半两

姜末……………………………………………半两

制　法

1. 将桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，撕去鱼皮，片取鱼肉，用刀轻轻地剁成鱼茸。砍下鱼头、尾，用精盐一分拌匀腌渍。鸡蛋搕入碗内，蛋黄、蛋清分装两碗。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油一钱，将蛋黄下锅摊成蛋皮，切成细丝。熟火腿、白菜叶都切成细丝盛入碗内，加发菜丝、蛋丝拌匀成混合丝。

3. 将鱼茸和蛋清放入碗内，加精盐三分稍捏，再加入葱花、姜末、味精拌匀，挤成乒乓球大的鱼丸，在混合丝中滚一滚，逐个的装在碗里，与鱼头、尾一起置笼屉内，在旺火上蒸十分钟取出，复扣在鱼盘的中间，鱼头、尾摆在盘的两端，便成整鱼形状。

4. 炒锅置旺火上，放入猪油六钱烧热，下鸡汤、绍酒、牛奶烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，加入熟猪油半两，起锅浇在鱼丸上，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鱼头、尾完整，以绣球作身，形似整鱼。在洁白的鱼茸球上，点缀着红、黄、绿、黑色丝，五彩斑斓，质地软嫩，味鲜清口，色、香、味、形俱佳。

一四、红 烧 鲭 鱼

原　料

鲭鱼肉……………………………………一斤三两

猪油……………………………………………一两半
鸡汤……………………………………………六两
味精……………………………………………半钱
白糖……………………………………………一钱半
湿淀粉…………………………………………三钱
绍酒……………………………………………三钱
酱油…………………………………………一两六钱
精盐……………………………………………六分
胡椒粉…………………………………………一分
葱段……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱

制　法

1. 将鱼肉切成二寸长、半寸宽、四分厚的长条，放清水中漂净沥干。

2. 炒锅置旺火上，下猪油八钱，烧至三成热，放入姜末、葱段略煸至有香味时，将鱼块下锅，用勺炒匀，加绍酒、白糖、精盐、酱油、鸡汤，盖上锅盖烧三分钟，移锅到小火上再烧五分钟。待鱼呈金黄色时，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油四钱（边淋油边晃锅），最后颠簸几下，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜讲究火功，色泽红亮，鱼块软而柔嫩，烂而不糜，味鲜滑润，油浓汁稠。

一五、银 丝 桂 鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重二斤）

熟瘦火腿……………………………………一钱

水发玉兰片…………………………………二钱

水发香菇……………………………………一钱

罐头青豆…………………………………一钱半

鸡蛋清………………………………………三个

芝麻油………………………一斤（约耗一两半）

猪油…………………………八两（约耗一两六）

白糖…………………………………………八钱

鸡汤…………………………………………三两

味精…………………………………………三分

湿淀粉………………………………………六钱

绍酒…………………………………………三钱

酱油…………………………………………一钱

醋……………………………………………三钱

精盐…………………………………………半钱

胡椒粉………………………………………一分

葱花…………………………………………一钱

姜末…………………………………………一钱

制　法

1. 桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，砍下鱼头、尾、

划鳍，撕去皮，剔去骨刺，取净肉切成丝，盛入钵内，加鸡蛋清、味精（二分）、精盐（二分）、湿淀粉（一钱）拌匀浆好。鱼头、尾、划鳍用湿淀粉二钱抹匀。火腿、香菇、玉兰片均切成丝。将鸡汤（一两半）、精盐（二分）、味精（一分）、绍酒、葱花、姜末、湿淀粉（一钱）放入碗内，调匀成稀白卤汁。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至八成热，将鱼头、尾、划鳍下锅，炸至金黄色时捞出，头、尾摆在鱼盘两端，划鳍放在鱼盘两边。原炒锅倒去余油置旺火上，放入鸡汤（一两半）、白糖、酱油、醋、湿淀粉（二钱）烧成红浓汁，加入芝麻油半两，起锅淋在鱼头、尾、划鳍上面。

3. 原炒锅涮净，置旺火上，放入猪油，烧至四成热，将浆好的鱼丝下锅（要温油下鱼丝，油太热鱼丝易老），即将火腿丝、香菇丝、玉兰片丝、青豆下锅，轻轻地炒动推匀（约一分钟），待鱼丝呈白色时，起锅倒入漏勺内沥去油。

4. 原炒锅置旺火上，放入鱼丝、火腿丝和香菇丝炒匀，加稀白卤汁，烹至芡汁渐稠时，淋入猪油八钱，将锅颠动几下，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜讲究火功，色彩绚丽，鱼丝鲜嫩，油滑软柔，芡汁明亮，味美爽口。

一六、酥　黴　鱼　片

原　料

桂鱼……………………………………一尾（约重二斤）

油炸酥馓〔注〕……………………………………四把

鸡蛋…………………………………………二个

猪油…………………………一斤（约耗二两半）

鸡汤…………………………………………三两

味精…………………………………………二分

白糖…………………………………………二钱

湿淀粉………………………………………八钱

绍酒…………………………………………三钱

酱油…………………………………………六钱

醋……………………………………………二钱

精盐…………………………………………半钱

胡椒粉………………………………………二分

葱花…………………………………………三钱

姜末…………………………………………二钱

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，从鱼鳃旁大鳍处割断，撕去鱼皮，片取鱼肉，切成一寸长、八分宽的片，盛入碗内，加精盐稍捏，磕入鸡蛋，再加湿淀粉四钱，一起搅拌均匀。

注：瓦钵内放入清水半斤、精盐二钱，溶化后，再放入面粉一斤，合匀取出，放在案板上揉透，搓成直径三分的圆条，边搓、边抹油、边放入抹了油的搪瓷圆盘内，由里向外盘绕，然后盖上纱布发酵（冬天一小时，夏天二十分钟），直到面条能拉成直径一分的细条为止。将炒锅置旺火上，下植物油十斤，烧至七成热，立即用手牵着面条外端的一头，放在左手食指上揿紧，右手牵着面条，在手指上绕成六寸长的圈。每绕七圈后，掐断，将面条两端交口处捏紧，然后用双手把它拉到一尺长左右，再用两支长竹筷插入面条圈中，下锅抖动几下，两手向不同的方向一扭，炸至金黄色时，捞出即成油炸酥馓。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油一斤（约耗一两），烧至八成热，将酥馓下锅稍炸，用漏勺捞起盛盘。把鱼片逐块投入锅中炸三分钟，至呈金黄色时，用漏勺捞起。

3. 原炒锅倒尽余油后置旺火上，放入猪油半两，烧至三成热时，下葱花、姜末、绍酒稍煸后，倒入鱼片，加鸡汤、醋、白糖、味精等，烹烧二分钟，用湿淀粉四钱调稀勾芡，淋入熟猪油一两起锅，盛在酥馓上，撒入胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽橙黄，鱼片肥嫩，酥馓脆香，味鲜油滑，略有糖醋味。

一七、红 烧 瓦 块 鱼

原　料

鲭鱼肉……………………………………………八两
水发黑木耳………………………………………半两
鸡蛋清……………………………………………一个
猪油……………………………一斤（约耗六钱）
猪肉汤……………………………………………半斤
味精………………………………………………三分
白糖………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………四钱
酱油………………………………………………六钱
醋…………………………………………………半两
精盐………………………………………………三分

葱段……………………………………………………半两

姜末……………………………………………………半两

制　法

1. 鲭鱼肉洗净，在鱼皮面上剞成斜刀纹（约十刀）；用精盐抹在鱼的两面腌渍。鸡蛋清搕入碗内，加干淀粉调匀成蛋清糊，涂在鲭鱼的两面抹匀。

2. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至六成热，放入鲭鱼炸三分钟，待呈金黄色时，滗尽锅油，移锅至中火上，加入猪肉汤、黑木耳、酱油、醋、白糖、味精、姜末烧三分钟，到汤汁稠浓时，放入葱段，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，芡汁明亮，鱼质鲜嫩透味，醇香味纯。

一八、牡 丹 桂 鱼

原　料

桂鱼……………………………………一尾（约重三斤）

熟火腿末……………………………………………二钱

发菜……………………………………………………一钱

熟蛋皮末……………………………………………二钱

鸡蛋清………………………………………………二个

熟猪油………………………………………………一两半

鸡汤……………………………………………………二两

湿淀粉………………………………………………半两

味精……………………………………………………三分

牛奶……………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………二钱

胡椒粉…………………………………………………二厘

蒜末……………………………………………………一钱

葱花……………………………………………………二钱

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，砍下鱼头、尾，剖成两片，剔去脊骨刺、腹部刺、鱼皮，整理边角，片成四寸长、一寸宽、一分厚的鱼片十片，盛入碗内，加精盐七分、绍酒一钱、姜汁一钱、味精一分、湿淀粉三钱和蛋清拌匀浆好。将头、尾，放入另一碗内，加绍酒一钱、精盐一钱、姜汁一钱腌渍三分钟。

2．将桂鱼片卷成牡丹花形，再将火腿末、蛋皮末、发菜点缀在上面，如此制成十个牡丹鱼卷，按四、三、二、一顺序摆在椭圆形的长盘中间，鱼头、尾摆在盘的两端，使成整鱼形状，连盘上笼，在旺火上蒸十分钟取出。

3．炒锅置旺火上，舀入少许油滑锅后，放入猪油半两，烧至四成热，下绍酒（二钱）、姜汁（二钱）、蒜末、葱花炝锅，加入鸡汤、精盐（三分）、牛奶、味精（二分）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入猪油一两，撒上胡椒粉推匀起锅，浇在鱼头、尾和牡丹鱼空隙内即成。

特　点

此菜鱼卷似一朵朵盛开的白色牡丹花束，美观大方，鱼质软嫩柔滑无刺，滋味鲜美。

一九、糖醋麻花鱼

原　料

麻花鱼……………………………………………………一斤半

芝麻油……………………………一斤半（耗三两）

排骨汤……………………………………………………二两

白糖………………………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………………四钱

酱油………………………………………………………三钱

醋…………………………………………………………半两

精盐………………………………………………………二分

葱段………………………………………………………二分

姜片………………………………………………………二分

制　法

1．将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面各剞五、六刀，盛入钵内，加酱油、精盐腌渍十五分钟。排骨汤盛在另一碗内，加白糖、醋、葱段、姜片、湿淀粉调匀成卤汁。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将鱼下锅炸三分钟，至呈金黄色时，移锅到微火上余炸半小时，至鱼肉酥松后起锅，用净白布盖在鱼面上捏松盛盘。

3．原炒锅倒去余油后仍置旺火上，放入调好的卤汁烧沸，起锅浇在鱼上即成。

特　点

此菜色棕红、汁油亮，酸甜鲜嫩，骨酥肉松，是宜昌地

区传统菜。

二〇、水 晶 鱼

原　料

桂鱼……………………………一尾（约重二斤）

去皮猪五花肉………………………………一两

熟瘦火腿……………………………………半两

虾米…………………………………………二钱

水发玉兰片…………………………………二钱

水发香菇片…………………………………二钱

熟猪油………………………………………二钱

鸡汤…………………………………………一斤

味精…………………………………………半钱

绍酒…………………………………………二钱

精盐…………………………………………一钱

胡椒粉………………………………………半钱

葱段…………………………………………二钱

姜片…………………………………………二钱

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在鱼的两面剞人字形的花纹，放入沸水锅中烫五分钟取出，冷却后，去皮盛入盘内。猪五花肉洗净，放沸水锅中烫五分钟取出，与熟火腿、玉兰片都切成一寸长、六分宽、二分厚的片。按先肉片，后玉兰片，再火腿片、香菇片的顺序，穿插地摆在鱼

面上，然后加入虾米、精盐、绍酒、鸡汤、葱段、姜片、胡椒粉。

2. 将鱼盘放入笼屉，置旺火上清蒸二十分钟出笼，加入味精，淋上熟猪油即成。

特　点

此菜嫩软柔滑，香醇适口。汤汁凝结如玻璃，洁白清亮，故名“水晶鱼”。

二一、炸 桂 鱼 块

原　料

桂鱼肉……………………………………………半斤
鸡蛋………………………………………………一个
芝麻油……………………………二斤（约耗一两）
味精………………………………………………二分
面粉………………………………………………半两
面包粉…………………………………………一两半
湿淀粉……………………………………………三钱
辣酱油……………………………………………半两
五香粉……………………………………………一分
精盐………………………………………………三分

制　法

1. 桂鱼肉洗净，用洁布搌干水分，切成二寸长、一寸半宽、二分厚似鱼鳃形的块。

2. 鸡蛋搕入碗内，加五香粉、精盐、面粉、味精、湿

淀粉搅拌成糊，将鱼块放入抓匀，两面再粘匀面包粉。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将鱼块下锅约炸二分钟，即移锅至中火上继续炸二分钟，直至鱼块飘浮于油面、呈金黄色、外焦脆、肉松软时，捞出盛盘即成。食时随带辣酱油一碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，形如鱼鳃块，外酥香，内嫩软，以辣酱油佐食，别饶风味。

二二、粉　蒸　鲭　鱼

原　料

鲭鱼……………………………一尾（约重五斤）
大米粉子……………………………………八钱
猪油…………………………………………四钱
芝麻油………………………………………二钱
味精…………………………………………四分
鸡汤…………………………………………三两
湿淀粉………………………………………三钱
绍酒…………………………………………三分
酱油…………………………………………八钱
醋……………………………………………半钱
精盐…………………………………………四分
胡椒粉………………………………………一分
葱花…………………………………………四分

姜末……………………………………………………半钱

制　法

1. 将活鲭鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，从背部顺脊骨下刀劈成两半，用斜刀砍成一寸半长、一寸宽的块。选用鱼背、鱼肚档、鱼头和尾部（共重一斤）盛钵，加酱油（半两）、精盐、胡椒粉、味精（二分）、姜末（三分）、绍酒（二分）一起拌匀，腌渍十分钟后，在鱼的两面粘上大米粉子，逐块地摆入笼屉，置旺火上蒸十分钟。

2. 用猪油二钱在碗内抹匀，把蒸熟的鲭鱼整齐地摆在里面，连碗入笼屉，在旺火上继续蒸十分钟取出，翻扣入盘。

3. 炒锅置中火上，放入猪油二钱烧热，加鸡汤、酱油、绍酒、醋、味精（二分）、葱花（二分）、湿淀粉烧成卤芡，起锅浇在鱼块上，再淋入芝麻油，撒上葱花、姜末即成。

特　点

此菜鱼肉细腻，脂肪丰富，肥嫩味鲜，用大米粉拌蒸，能保持原味，是沔阳县的传统菜。

二三、鲩　鱼　片

原　料

净鲩鱼肉……………………………………………半斤

鸡蛋清………………………………………………一个

猪油……………………………半斤（约耗二两）

鸡汤…………………………………………………一两

味精…………………………………………………二分

湿淀粉……………………………………………三钱
精盐………………………………………………半钱
胡椒粉……………………………………………一分
蒜片………………………………………………二分
葱白………………………………………………二钱
姜末………………………………………………半钱

制　法

1. 选用鲩鱼背脊净肉，去皮，切成一寸长、八分宽、一分厚的片，盛入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉（二钱），拌匀上浆。葱白切成一寸长的段。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油半斤（约耗一两半），烧至四成热，将鱼片下锅炸二分钟，至呈玉白色时，滗去锅内余油，下葱白、姜末、蒜片、精盐煸炒几下，加入味精、鸡汤略烹，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋入剩余猪油，将锅颠簸几下，撒入胡椒粉，起锅盛盘即成。

特　点

此菜晶莹洁白，色调素雅，鱼片软滑嫩，味鲜可口。

二四、梳子桂鱼

原　料

桂鱼……………………………………一尾（约重二斤）
熟瘦火腿……………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………………六个
猪油…………………………………一斤半（约耗三两）

味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………半两
蕃茄酱…………………………………………一两
精盐……………………………………………半钱
香菜……………………………………………一钱
葱段……………………………………………半两
姜片……………………………………………半两

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，撕去鱼皮，取鱼肉，片去肚档，切成二寸长、一寸宽的瓦块形。鱼头剖成两半（不要切断），砍下鱼尾。熟火腿剁成细末。

2. 将鱼块、头、尾同放钵内，加精盐、味精、葱段、姜片、绍酒等拌匀腌渍五分钟。鸡蛋清放入碗内搅散，加湿淀粉搅成蛋清泡糊。

3. 在盘内抹上一层蛋清泡糊，放入鱼块，上面再用蛋清泡糊抹匀，撒上火腿末。

4. 炒锅置旺火上，放入猪油，烧至八成热时，端锅离火，将鱼块、鱼头、尾下锅余炸三分钟捞出。再移锅置旺火上，待锅油烧到八成热时，将鱼块、鱼头、尾下锅复炸到表皮酥黄，起锅倒入漏勺内沥去油。先将鱼头、尾摆在长盘的两端，盘的中段把鱼块整齐地码成三行，香菜撒到盘的周围，浇入蕃茄酱即成。

特　点

此菜形如整鱼，鱼身为梳子形块，质地外酥内软，鲜醇

味香，干炸浇酱，别饶风味。

二五、糖 醋 脆 皮 鱼

原 料

鲤鱼……………………………一尾（约重一斤）

白糖…………………………………………三两

醋……………………………………………二两

芝麻油………………………二斤（约耗三两半）

猪排骨汤……………………………………三两

湿淀粉………………………………………三钱

酱油…………………………………………一钱

蒜末…………………………………………二钱

葱花…………………………………………一钱

姜末…………………………………………一钱

制 法

1. 将鲤鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用洁布搌干水分。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至八成热，将鱼下锅炸五分钟，至两面炸酥，呈金黄色时，端锅离火余炸。

3. 将醋、白糖、排骨汤、酱油、葱花、姜末、蒜末调匀成卤汁，倒入另一炒锅内，用微火烧沸，再移到旺火上，加入芝麻油二两，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛碗，并随即将脆皮鱼捞入盘中。连芡汁同时上桌。临食时将芡汁浇在鱼面上即成。

特　点

此菜色泽黄亮，鱼皮酥脆，鱼肉嫩软，汁鲜浓略带酸甜。

二六、鱼 茸 肉 球

原　料

鱤鱼茸……………………………………………六两
猪瘦肉……………………………………………半斤
鸡蛋（去壳）……………………………………一个
鸡蛋清……………………………………………一个
猪油………………………………………………一两
鸡汤………………………………………………二两
味精………………………………………………二分
干淀粉……………………………………………一两
精盐………………………………………………四分
胡椒粉……………………………………………二分
菠菜………………………………………………一两
葱花………………………………………………一钱
姜末………………………………………………一钱

制　法

1、将鱤鱼茸盛入碗内，放入鸡蛋清，加精盐二分、味精一分、胡椒粉一分、葱花半钱、姜末半钱、干淀粉六钱、清水四两一起搅匀。

2、猪肉剁成茸，盛入另一碗内，放入鸡蛋液，加干淀粉四钱、精盐二分、味精一分、葱花半钱、姜末半钱、胡椒粉一分拌匀。

3．炒锅置旺火上，下清水烧沸。将肉茸挤成一个个桂圆粒大的肉丸入锅氽熟。

4．原炒锅涮净后置中火上，下清水二斤略烧，取鱼茸一份置手掌心中，再将熟肉丸揿入鱼茸中，挤成白色丸子，如此逐个放入锅内，边氽，边用勺背推动，直至氽熟盛碗（锅水始终保持微沸）。

5．原炒锅倒去水，放入猪油烧热，下鸡汤、味精（一分）、菠菜烧沸，起锅浇在肉球上即成。

特　点

此菜形似银球，点缀以翠绿色的菠菜，清雅大方。鱼茸作皮，肉茸作馅，软嫩爽滑，味鲜香醇，是黄冈地区的传统菜。

二十七、酥　　鳝

原　料

鳝鱼……………………………二尾（约一斤半）

肥瘦猪肉……………………………………半斤

芝麻油……………………………二斤（约耗三两）

白　糖……………………………………一两

猪肉汤……………………………………一两

湿淀粉……………………………………二两

酱　油……………………………………一两

醋……………………………………一两

精　盐……………………………………二分

蒜　泥……………………………………二钱

葱　结……………………………………半两

姜　末……………………………………………………半两

制　法

1．将鱼宰杀，剁去头，用刀在肚腹上剖开，剔去骨和内脏洗净，在鱼肉上剞成人字形刀纹。猪肉剁茸，盛入碗内，加入精盐，湿淀粉（一两二钱），姜末，一起搅匀。

2．把剖过了的鱼二尾，整齐地平铺在案板上(皮朝下、肉朝上)，分别抹上湿淀粉（八钱）和肉茸，用双刀背轻轻地在鱼面肉茸上剁匀（不要剁断），使鱼与肉茸胶粘在一起，然后每条鱼切成二段。酱油、醋、蒜泥、葱结、白糖、猪肉汤放入碗内，调成卤汁。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧到六成热，将酿肉茸的鱼，皮朝上、肉朝下一块一块地放入锅内约炸二分钟，端锅离火，用漏勺捞出，再切成八分长的条块。

4．原炒锅仍放在旺火上，待油烧至七成热时，将鱼块再一次下锅，炸二分钟，至呈金黄色时，即端锅离火，在锅内余一分钟捞出。

5．原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油一两烧热，放入卤汁烧沸后，再把鱼块投入锅内，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外脆酥松，内鲜嫩柔，略带酸甜味。

二八、麻　花　鱼　皮

原　料

净鲭鱼肉……………………………………………半斤

麻花……………………………………………四根
鸡蛋……………………………………………一个
猪油………………………………………一两二钱
芝麻油…………………………一斤（约耗一两半）
猪肉汤…………………………………………三两
味精……………………………………………二分
白糖……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………半两
精盐……………………………………………二分
醋………………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………二分
蒜瓣……………………………………………一钱
葱段……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱

制　法

1．将留有一分厚肉的鱼皮从中划开，切成一寸二分长的段，放入碗内，加精盐一分捏匀，磕入鸡蛋，再加湿淀粉六钱搅拌浆匀。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将麻花下锅稍炸取出，折成一寸长的段盛盘。再将鱼皮下锅炸至略酥时，用漏勺捞起。

3．原炒锅倒去余油，置旺火上，将葱段、蒜瓣、姜末、绍酒下锅稍煸后，放入猪油七钱，将鱼皮下锅，用勺推匀；

再放入猪肉汤、酱油、精盐（一分）、白糖、醋等烹烧约七分钟至透味。然后，用湿淀粉四钱调稀勾芡，再放入熟猪油半两，起锅浇在麻花上，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜黄色芡汁明亮，鱼皮油润滑嫩，麻花酥脆，略带酸甜，是武汉市创新菜之一。

二九、三味桂鱼

原　料

桂鱼……………………………………一尾（约重三斤）
虾仁……………………………………………一钱半
熟瘦火腿………………………………………半钱
净冬笋…………………………………………一钱
虾米……………………………………………一钱
水发干贝………………………………………一钱
水发香菇………………………………………一钱
香菜……………………………………………二钱
发菜……………………………………………一钱
鸡蛋清…………………………………………五个
猪油……………………………………一斤（约耗三两）
芝麻油…………………………………………半两
鸡汤……………………………………………二两半
味精……………………………………………三分
白糖……………………………………………八钱

湿淀粉……………………………………九钱半
绍酒………………………………………一钱
酱油………………………………………三钱
醋…………………………………………三钱
蕃茄酱……………………………………二钱
辣酱油……………………………………一分
精盐………………………………………四分
胡椒粉……………………………………二分
葱花………………………………………二钱

制　法

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，横切为两段，去掉骨、刺，将前身部位的鱼肉切成二寸五分长、八分宽、半分厚的薄片十片盛钵，加精盐一分、鸡蛋清二个、湿淀粉一钱、胡椒粉一分和味精拌匀浆好；将后身部位的鱼肉切成二寸长、八分宽、一分厚的薄片十六片。虾仁剁成茸，香菇、熟火腿(三分)、干贝、冬笋、虾米均切成末，一同盛入碗内，加湿淀粉半钱、精盐二分、鸡蛋清两个一起拌匀成虾茸馅。鱼头、划翅、尾尖（一寸长）用湿淀粉三钱拌匀。

2. 把鱼后身的十六片肉置砧板上，将虾茸馅分成十六份，分别摆在鱼片上，逐个卷成鱼卷，再将发菜、香菜、火腿末(二分)，分别摆在鱼卷的上面，配成花形，连盘上笼屉，在旺火上蒸五分钟取出。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油，烧至五成热，将浆好的鱼前身十片肉下锅，炸至金黄色时捞出；再将鱼头、划鳍、尾尖下锅，炸至金黄色时捞出。

4. 将鱼头、划鳍，放入长盘中，再依次摆入鱼片、鱼卷、鱼尾，使成整鱼形。

5. 原炒锅倒净余油后置旺火上，放入鸡汤（一两）、酱油、白糖、醋、蕃茄酱、湿淀粉（三钱），不断翻动，烧到汁浓时，再加芝麻油半两。起锅淋在鱼头、尾上。原炒锅再置旺火上，放入鸡汤（一两半）、精盐（一分）、绍酒，用湿淀粉二钱调稀勾芡，加熟猪油半两，起锅浇在鱼卷上，撒上胡椒粉、葱花，淋入辣酱油即成。

特　点

此菜一鱼多味，咸、甜、酸、辣俱全。前身鱼片外焦内嫩，后身鱼卷汁白味鲜，鱼头和尾松酥香脆。

三〇、油　焖　鲭　鱼

原　料

净鲭鱼……………………………一尾（约重四斤）
水发香菇……………………………………三钱
猪板油丁……………………………………半两
猪油……………………………………一两八钱
芝麻油……………………………二两（约耗二钱）
鸡汤…………………………………………七两
味精…………………………………………三分
白糖……………………………………一钱半
湿淀粉………………………………………九钱
绍酒…………………………………………三钱

酱油……………………………………………………七钱
精盐……………………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………………一分
葱段……………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………一钱

制　法

1. 将鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去内脏，剁去鱼头，从鱼背脊处劈开成两片。将鱼的软边（无脊骨一边），切去两端，仅取中段的一块，切成四方块（净重一斤半）；在鱼肉的无皮一面，划十字花纹盛钵，下酱油二钱腌渍三分钟。香菇去蒂洗净，切成两半。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油滑锅后，再下猪油八钱，放入鱼块煎至两面呈黄色后，加入姜末、白糖、绍酒、精盐、香菇、猪板油丁、味精、酱油（半两）、鸡汤，盖上锅盖，移锅置中火上焖六分钟，至鱼块呈深黄色时，将锅移至旺火上再焖二分钟，用湿淀粉调稀勾芡，加入葱段、猪油（半两），将鱼块翻过来继续焖一分钟，并把锅转动两下，淋入熟猪油半两，起锅盛盘（有鱼皮的一面朝上），撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色深黄，有光泽，皮面显现皱纹，外柔里嫩，油润味透，鲜美适口。

三一、桔 瓣 鱼 丸

原　料

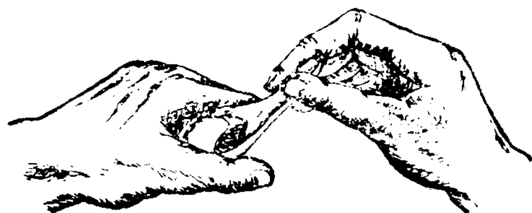
鳡鱼……………………………………一尾（约重二斤）

水发香菇……………………………………………一两
荸荠末………………………………………………一钱
鸡蛋清………………………………………………二个
猪油…………………………………………………一两
鸡汤…………………………………………………一斤
味精…………………………………………………二分
精盐…………………………………………………半钱
胡椒粉………………………………………………一分
葱白…………………………………………………二分
葱花…………………………………………………一分
姜末…………………………………………………二分

制　法

1. 鳜鱼宰杀，去鳞、鳃，剖腹去内脏，剔去骨刺，洗净，片取净鱼肉，剁成鱼茸，盛入碗内，加姜末、味精（一分）、荸荠末、葱白（一分）、鸡蛋清、精盐（三分）、猪油（半两），顺着一个方向旋转搅拌，边搅边慢慢地加入清水（半斤），直至搅成粘稠糊。香菇切成薄片。

2. 炒锅置小火上，放入清水三斤，将搅好的鱼茸挤成半圆形如桔子瓣的鱼丸（如图），逐个用汤勺舀入锅内，即移锅在旺火上，煮到八成熟时，用勺背拨动鱼丸，再放入一铁



勺冷水，继续氽一分钟后捞出。

3. 原炒锅倒净余水后置旺火上，放入鸡汤、香菇、精盐、味精、胡椒粉、猪油（半两）稍烹，再下鱼丸氽煮，待锅内汤沸，鱼丸翻滚时起锅，撒上葱花一分盛碗即成。

特　点

此菜形如片片桔瓣，晶莹洁白，鲜嫩软溶，汤清味鲜，入口即化。

三二、滑溜桂鱼卷

原　料

桂鱼肉……六两
虾仁……二两
熟火腿……半两
水发香菇……半两
水发玉兰片……半两
鸡蛋……二个
猪油……二斤（约耗二两）
鸡汤……二分
味精……四分
白糖……一钱
面粉……三钱
湿淀粉……一两
绍酒……三钱
醋……一钱

精盐……………………………………………六分

葱花……………………………………………半两

姜末……………………………………………七钱

制　法

1. 将桂鱼肉剔去骨、刺，去皮洗净后，切成一寸六分长、一寸二分宽的薄片（越薄越好）。玉兰片、火腿、香菇均切成细丁。虾仁切成绿豆大的颗粒，一并盛入碗内，加精盐三分、味精二分搅拌均匀成馅。

2. 桂鱼片平铺在砧板上，将拌好的馅放在鱼片上，卷成直径四分圆柱形的鱼卷，顺序摆在盘中。鸡蛋磕入碗中，加面粉、湿淀粉（七钱）搅拌成糊，粘在鱼卷上。

3. 炒锅置中火上，加入猪油，烧至五成热，将鱼卷下锅，边炸边用勺推动，至鱼卷发黄松软时，倒入漏勺内沥去油。

4. 原炒锅置旺火上，放入葱花、姜末，绍酒略煸，加鸡汤、醋、白糖、味精（二分）烧沸，用湿淀粉三钱调稀勾芡，待芡汁稠浓呈透明状时，放入鱼卷滑溜，并端锅不停地颠簸，最后加熟猪油半两，起锅盛盘，在鱼卷上用少量芹菜、发菜、熟蛋丝等作成装饰花点缀。

特　点

此菜鱼卷橙黄色，油滑嫩纯，夹馅多层，有虾、菇、火腿香味。

三三、锅 贴 鱼

原 料

净鲩鱼肉……………………………………六两
净猪肥膘肉…………………………………四两
白菜叶………………………………………三两
虾米…………………………………………半两
鸡蛋(去壳)………………………………二个
芝麻油………………………………………二两
味精…………………………………………四分
面包粉………………………………………二两
湿淀粉………………………………………二两
精盐…………………………………………半钱
花椒…………………………………………一钱
胡椒粉………………………………………三分
葱花…………………………………………半钱
姜末…………………………………………半钱

制 法

1．鲩鱼肉（四两）和猪肥膘肉都切成二寸长、一寸宽、一分厚的片（各八片）；剩余的二两鲩鱼肉剁成茸。虾米用水浸发后切碎。花椒砸碎，与精盐一同下锅炒成花椒盐。白菜叶切成二寸长、一寸宽的片，放入沸水中稍烫后取出。

2．将鱼茸加鸡蛋液（一个）、虾米、花椒盐（一钱）、味精、胡椒粉、葱花、姜末、湿淀粉（一两），一起放入碗内拌

匀。另一个鸡蛋液盛入另碗，加湿淀粉一两，搅匀成蛋糊。

3. 将肥膘肉平放在砧板上，抹上一层鱼茸糊，再放上鲩鱼片，盖上白菜叶，使成夹茸鱼块（共八块），先粘上蛋糊，后粘上面包粉。

4. 炒锅置中火上，放入芝麻油烧热，将夹茸鱼块逐块下锅，边煎、边晃锅，待两面呈金黄色，喷发出浓郁花椒香味时起锅，每片切成四小块，整齐地码在盘内，撒上花椒盐（半钱）、胡椒粉即成。

特　点

此菜外酥内软，松脆鲜嫩，红、黄、绿、白各色相间，绚丽雅致，为襄樊地区传统菜。

三四、虾仁笔架鱼肚

原　料

干笔架鱼肚〔注〕……………………一个（约二两）
虾仁……………………………………三钱
水发香菇………………………………三钱
白木耳…………………………………半钱
鸡蛋……………………………………一个
猪油……………………………三斤（约耗三两半）
鸡汤……………………………………六两
味精……………………………………三分

注："笔架鱼肚"产于我省石首县，是一种大鮰鱼肚，色白，肉肥厚，晒干后透视内有笔架形影印，故名。

湿淀粉……………………………………………八钱

纯碱………………………………………………三钱

酱油………………………………………………一钱

精盐………………………………………………六分

胡椒粉……………………………………………一分

葱段………………………………………………半两

姜末………………………………………………二钱

制　法

1. 香菇去蒂，洗净，切成片。鸡蛋摊成薄蛋皮后切成丁。白木耳用清水浸泡后取出，用干净布搌干水分。

2. 干鱼肚洗净抹干，用油炸发三次：

第一次：炒锅置中火上，下猪油三斤，烧至二成热，放入鱼肚，边炸边慢慢地翻动，约炸一刻钟，至鱼肚上呈现珠点、体积涨泡松软时捞出，用抹布按住（防烫手），剖成八块。

第二次：原锅置中火上，待油烧至五成热，再把鱼肚下锅复炸十分钟，见鱼肚比原来炸得更松泡、略带黄色时捞出，用抹布按住，每块再剖成两块。

第三次：原锅仍放在中火上，烧至五成热，把鱼肚下锅继续炸，待油温升至八成热时，即端锅离火余炸五分钟，随后点入少许清水，促使油分子加快运动（须先后点三次），待鱼肚炸得更泡更透、呈金黄色、肚内出现油珠时捞起。

3. 将炸好的鱼肚盛入钵内，放入温水浸泡约十五分钟（上面压盖一块布，以免鱼肚漂浮水面，不能泡透），加入纯碱和适量的沸水，用手捏挤，然后捞出用温水清洗。如此反

复用碱捏和温水透洗三次，直到去净鱼肚上的油质，呈白色，象海绵一样松软时，取出挤干水分，切成一寸半长、一寸宽、一分厚的片，放在清水钵里漂着（可在清水中漂两天、随吃随取）。

4. 炒锅置旺火上，放入猪油一两烧热，下姜末稍煸，再将鱼肚（挤去水）下锅，加鸡汤、虾仁、香菇、白木耳一起烧三分钟，然后再加酱油、精盐、味精、葱段烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油半两，起锅盛入汤盘内，撒上鸡蛋丁、胡椒粉即成。

特　点

此菜鱼肚、木耳晶莹洁白，点缀以蛋黄丁、虾仁、香菇，色泽悦目，鱼肚松软如绵，柔嫩有韧性，汤清鲜可口。

三五、鸡茸笔架鱼肚

原　料

母鸡脯肉……………………………………二两
干鱼肚………………………………………二两
水发香菇……………………………………半两
鸡蛋皮………………………………………一张
猪油…………………………………………二两
鸡汤…………………………………………一斤
味精…………………………………………二分
湿淀粉………………………………………一两
精盐…………………………………………八分

胡椒粉……………………………………………半分

葱花………………………………………………半钱

姜末………………………………………………二分

制　法

1. 干鱼肚的泡制，加工方法同"虾仁笔架鱼肚"。

2. 鸡脯肉剔去筋和皮，洗净，放在铺有肉皮的砧板上剁成茸，盛入碗内，加入精盐四分、味精一分、清水二两和湿淀粉一起搅拌调匀。香菇去蒂洗净，切成七分见方的块。鸡蛋皮切成细末。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油一两烧热，下姜末煸出香味后，将鱼肚、香菇下锅炒匀，加入鸡汤、精盐（四分）、味精（一分）烩三分钟，至鱼肚透味时，将鸡茸徐徐滑入锅内（边滑入、边搅动），待汤汁稠浓后，下熟猪油一两，起锅盛盘，撒上葱花、胡椒粉、鸡蛋末即成。

特　点

此菜鱼肚洁白，软如海绵，溶嫩可口，与鸡茸共烹，滋味更加鲜美。

三六、溜　鱼　丁

原　料

桂鱼肉……………………………………………八两

水发香菇…………………………………………一两

净冬笋……………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………二个

猪油……………………………一斤（约耗一两）
猪肉汤……………………………………三两
味精………………………………………二分
白糖………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………一两
绍酒………………………………………二钱
醋…………………………………………二钱
精盐………………………………………八分
葱段………………………………………二钱
姜末………………………………………一钱

制　法

1．将桂鱼肉、香菇和冬笋都切成二分见方的小丁。猪肉汤放入碗内，加醋、白糖、味精（一分）、精盐（五分）、绍酒、湿淀粉（半两）搅匀成卤汁。

2．鸡蛋清放在另一碗中，放入鱼丁，加精盐三分、味精一分、湿淀粉半两，用清水拌匀。

3．炒锅置旺火上，倒入熟猪油，烧至七成热，将鱼丁下锅用勺炒散，再下香菇丁、冬笋丁爆炒一分钟捞出。

4．炒锅倒去余油后置旺火上，放入猪油半两烧热，将葱段、姜末下锅略煸，倒入卤汁烧沸，放入鱼、菇、笋丁烹溜，用勺不断翻炒后，舀入熟猪油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜晶莹洁白，肉丁肥嫩无刺，配以爽脆的冬笋和韧软的香菇，滑润爽口，鲜味中略带酸甜。

三七、三丝鱼翅

原　料

水发鱼翅……………………………………六两

熟鸡丝……………………………………一两

水发香菇……………………………………一两

水发玉兰片……………………………………一两

香菜……………………………………一两

猪油……………………………………三两

鸡汤……………………………………半斤

味精……………………………………半钱

湿淀粉……………………………………一两

绍酒……………………………………半两

酱油……………………………………六钱

精盐……………………………………四分

胡椒粉……………………………………半钱

葱花……………………………………半两

姜末……………………………………半两

制　法

1．炒锅置旺火上，下清水和鱼翅烧沸后，换清水再烧，如此反复煮三次，直至去掉腥臊味后捞出，去净翅骨和翅沙，洗净。玉兰片、香菇都切成丝，香菜洗净去茎。

2．炒锅置旺火上，下猪油半两烧热，放入葱花、姜末、绍酒稍煸后，再下鸡汤、鱼翅、酱油、精盐、味精、鸡

丝、玉兰片丝、香菇丝烹烧五分钟，炒匀，用湿淀粉调稀勾芡，下熟猪油二两半，起锅盛盘，撒入胡椒粉，放上香菜即成。

特　点

此菜同黄、绿、褐、白诸色的丝同烹，绮丽悦目；鱼翅柔嫩，海鲜味浓，三丝清脆软溶、滋味各异。

三八、海　参　丸　子

原　料

水发刺参……………………………………三两
猪五花肉……………………………………一斤
鲭鱼肉………………………………………四两
水发香菇……………………………………二钱
水发玉兰片…………………………………一两
荸荠…………………………………………一两
鸡蛋…………………………………………一个
猪油……………………………三斤（约耗二两半）
猪肉汤………………………………………四两
味精…………………………………………半钱
湿淀粉……………………………………一两一钱
酱油…………………………………………七钱
精盐…………………………………………半钱
胡椒粉………………………………………二分
姜末…………………………………………二钱

制　法

1. 猪肉肥的切成小米大的丁，瘦的剁成末。鱼肉剁成茸，海参用清水洗净杂质，切成一寸二分长、六分宽的斜长条。玉兰片切成一寸长、六分宽、一分厚的块。香菇一切两半。荸荠去皮，切成小丁。

2. 鸡蛋搕入碗内，加荸荠丁、姜末、酱油（一钱）、精盐（三分）、味精（二分）、湿淀粉（七钱）、胡椒粉、清水（三两）、鱼茸、肉丁、肉末，一起搅拌调匀成鱼、肉糊。

3. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至八成热，将鱼肉糊挤成直径八分大的丸子，边挤、边下锅，炸至色嫩黄、起皮时出锅，盛入碗中，加猪肉汤一两、酱油一钱，上笼用旺火蒸十分钟，待丸子起泡时取出，翻扣入盘（滗出原汁待用）。

4. 原炒锅置旺火上，下猪油半两烧热，把海参、玉兰片、香菇下锅煸五分钟，起锅盛在肉丸上。

5. 炒锅置旺火上，放入猪肉汤三两，加入蒸丸子的原汁煮沸，再加猪油一两、酱油半两，精盐二分、味精三分炒匀，用湿淀粉四钱调稀勾芡，起锅浇在肉丸上即成。

特　点

此菜海参溶烂脆软，肉丸嫩柔松泡，汤汁稠浓，滋味鲜香，金红褐白，绚丽美观。

三九、八　宝　海　参

原　料

水发海参……………………………………四两

熟火腿……………………………………………………半两
熟蹄筋……………………………………………………一两
熟鸡肉……………………………………………………半两
净冬笋……………………………………………………半两
虾米………………………………………………………三钱
水发香菇…………………………………………………一钱
熟莲子……………………………………………………半两
荸荠………………………………………………………一两
猪肉………………………………………………………二两
鸡油………………………………………………………一两
鸡汤………………………………………………………二两
味精………………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………………二钱
精盐………………………………………………………七分
葱段………………………………………………………一钱
姜末………………………………………………………一分

制　法

1. 海参用清水洗净杂质，切成花纹参条。冬笋、熟火腿、熟鸡肉均切成片。熟蹄筋切成细条。荸荠削皮切丁。莲子去芯。

2. 炒锅置中火上，放入猪油一两烧热，将海参下锅稍炒后起锅，平码在碗底。

3. 原炒锅置旺火上，下鸡汤、香菇、冬笋、火腿、熟鸡肉、蹄筋、虾米、荸荠、莲子、精盐（五分）一起烩熟，起锅倒在海参上，上笼用旺火蒸一小时取出，滗去蒸汁，翻

扣入汤盘。

4．原炒锅置旺火上，下蒸汁、葱段、姜末稍烹，加入鸡汤（一两）、猪油（一两）、味精、鸡油、精盐（二分）烹烧一分钟，用湿淀粉调稀勾芡，起锅淋在海参上即成。

特　点

此菜采用多种原料烩烹，色泽美观，质地鲜嫩，一菜多味，润滑爽口。

四〇、海参烩鸡腿

原　料

水发海参……六两
肥母鸡腿……十只
虾籽……六分
猪油……半斤（约耗二两半）
鸡汤……六两
白糖……半两
湿淀粉……一两
绍酒……半两
酱油……一两
精盐……四分
胡椒粉……三分
葱段……一两
姜末……半两

制　法

1．海参切成二寸半长、八分宽的长条。鸡腿放入碗中，

用酱油半两腌渍十分钟。

2. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至二成热，将鸡腿下锅炸约二分钟，去掉腥味，起锅倒在漏勺内。原炒锅置旺火上，放入鸡腿，加酱油（半两），精盐（二分）、白糖、葱段、姜末、鸡汤（三两）等烩烧八成熟时，起锅盛钵，上笼用旺火蒸五分钟取出。

3. 原炒锅置旺火上，下猪油二钱，将鸡腿下锅稍煸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，逐个起锅放在圆盘的周围（腿朝内，脚朝外）。

4. 原炒锅仍置旺火上，下猪油一两半，加绍酒、鸡汤（三两）、精盐（二分），虾籽、海参烩烧二分钟，取湿淀粉八钱调稀勾芡，淋入熟猪油八钱，起锅盛在盘的中间，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜中间是褐红色的海参，四周围着黄色的鸡腿，宛如海棠花开，海参润滑溶烂，鸡酥柔嫩软，芡汁稠浓味鲜。

四一、响　淋　海　参

原　料

水发海参……………………………………二两
猪肉…………………………………………二两
熟鸡皮………………………………………四钱
熟火腿………………………………………三钱
虾米…………………………………………四钱

水发玉兰片……………………………………四钱
猪油………………………………………………一两
芝麻油……………………………一斤（耗二两）
鸡汤………………………………………………半斤
味精………………………………………………三分
面粉……………………………………………一两半
湿淀粉……………………………………………三钱
绍酒………………………………………………二钱
酱油………………………………………………二钱
精盐………………………………………………四分
葱段………………………………………………三钱
姜末………………………………………………二分

制　法

1. 将海参切成一字条。玉兰片、火腿、鸡皮均切成片。猪肉、虾米剁茸，拌成馅。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下葱段、姜末稍煸，加入海参、鸡汤、酱油、精盐、味精、绍酒、玉兰片、火腿片、鸡皮片烧三分钟，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入碗中。

3. 面粉用冷水拌合揉匀，擀成二十四张馄饨皮，分别包入肉虾馅。

4. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将馄饨下锅炸成金黄色时，捞出盛入汤盘，淋入热芝麻油一两，将海参倒在馄饨上，发出嚓嚓响声即成。

特　点

此菜褐白色海参，伴以鲜红的火腿丁，碧绿的葱段，浅

黄色的玉兰片，色泽调和。海参溶嫩，汤浓味鲜，馄饨经油炸过，异常松脆。因倒入热油时泡沫飞溅，发出“嚓嚓”的响声，故名。

四二、干贝烩香菇

原　料

干贝……………………………………………半两
水发香菇………………………………………七两
猪油……………………………………………三两
鸡汤……………………………………………半斤
味精……………………………………………四分
白糖……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………半两
酱油……………………………………………半两
精盐……………………………………………三分
葱段……………………………………………一钱

制　法

1. 香菇去蒂，切成两瓣。干贝去栓(老肉)，洗净盛碗，下沸水浸没，上笼用旺火蒸半小时取出，滗去蒸汁，用手捏散。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，将香菇、干贝下锅爆炒一分钟，加入蒸汁、鸡汤，烧沸后，再加味精、白糖、精盐、酱油、葱段烩烧二分钟，用湿淀粉调稀勾芡，淋入猪油一两，将锅颠动几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽鲜艳，黄褐相映，干贝鲜嫩软糯，香菇脆柔醇厚。

四三、桂　花　干　贝

原　料

干贝……………………………………………………一两

鸡蛋……………………………………………………五个

猪油……………………………………………………三两

味精……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………三分

葱段……………………………………………………一钱

制　法

1．干贝去栓(老肉)，放入沸水中浸泡洗净后盛碗，上笼用旺火蒸熟，取出滗去蒸汁，用手捏散。

2．鸡蛋磕入碗内搅散，加干贝、精盐、味精、葱段搅匀。

3．炒锅置旺火上，下猪油，烧至六成热，将拌匀的干贝下锅，用铁勺推炒二分钟，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽艳黄，松散如桂花。在嫩软的滑蛋中含有香烂的干贝，入口滑润，海鲜味浓。

四四、干 贝 肉 丸

原　料

干贝……………………………………………………一两

净猪肥瘦肉…………………………………………半斤

鱼茸……………………………………………………一两

鸡蛋清…………………………………………………一个

猪油……………………………………………………一两

味精……………………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………………一两

精盐……………………………………………………二分

胡椒粉…………………………………………………二分

葱花……………………………………………………一钱

葱段……………………………………………………一钱

制　法

1. 干贝去栓（老肉）洗净后，盛入碗内，用沸水浸泡，上笼用旺火蒸半小时，取出沥干，撕成细丝盛盘。

2. 猪肉剁茸盛碗，加鸡蛋清、味精（一分）、精盐（一分）、胡椒粉（一分）、葱花、湿淀粉（八钱）一起拌匀，挤成桂圆大的丸子，逐个丢入盛干贝丝的盘内，边滚、边粘、边盛碗，连碗上笼，用旺火蒸二十分钟取出，翻扣入盘。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，倒入泡干贝的汁水，加精盐一分、味精一分烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在

干贝肉丸上，撒入胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽金黄，芡汁明亮，肉丸嫩滑醇美，有浓郁的海鲜味。

四五、蟹　黄　鱼　翅

原　料

活螃蟹……………………………二只（约重八两）
水发鱼翅……………………………………二两
鸡蛋黄……………………………………二个
猪油………………………………………一两
鸡汤………………………………………四两
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………半两
酱油………………………………………一钱
精盐………………………………………半钱
胡椒粉……………………………………二分
葱白………………………………………一钱
葱花………………………………………半钱

制　法

1. 活螃蟹洗净，放入笼屉，在旺火上蒸熟取出，用竹片尖剔出蟹肉。碗中盛鸡汤三两，将蟹壳、蟹身放入汤内淘洗出蟹黄。鸡蛋黄在碗内搅散。

2. 将鱼翅放在旺火沸水锅里汆一下捞出，洗净翅沙盛

碗，加鸡汤一两，上笼用旺火蒸半小时取出。

3. 炒锅置旺火上，下蟹肉、鸡汤，加酱油、精盐、味精、葱白、湿淀粉烧沸成蟹羹，淋入搅散的鸡蛋黄，边淋、边用勺推匀，再将鱼翅下锅，加猪油烹烧二分钟，起锅盛盘，撒上葱花、胡椒粉即成。

特　点

此菜在黄色鱼翅中，点缀着嫣红、碧绿、乳白的蟹肉、蛋黄、葱花，绚丽悦目。鱼翅脆嫩，蟹黄肉油润香糯，汤稠味鲜，是秋末冬初的时令鲜菜。

四六、皮　条　鳝　鱼

原　料

鳝鱼肉……………………………………………七两
芝麻油……………………………三斤(约耗二两半)
猪肉汤……………………………………………二两
白糖…………………………………………一两二钱
湿淀粉……………………………………………一两
绍酒………………………………………………半钱
酱油………………………………………………八钱
醋…………………………………………………六钱
精盐………………………………………………一分
甜独蒜……………………………………………二钱
葱段………………………………………………二钱
姜末………………………………………………一钱

制　法

1．将鳝鱼肉切成二寸半长、四分宽的条，盛入碗内，加精盐搓捏，再加湿淀粉七钱，调匀挂糊。

2．将酱油、醋、白糖、葱段、姜末、甜独蒜、猪肉汤放入碗内，调成卤汁。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将挂糊的鳝鱼条下锅，炸三分钟（时间视火候大小灵活掌握），至鳝鱼条伸开成个时捞起。将锅中油继续烧到七成热，再将鳝鱼条下锅稍炸，立即端锅离火余炸三分钟后，又移锅置旺火上续炸一分钟，至呈金黄色时捞出。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，放入卤汁烧沸，用湿淀粉三钱调稀勾芡，下鳝鱼条，将锅颠簸几下，淋入绍酒，起锅盛盘即成。

特　点

此菜是荆州风味，有二百多年历史。色泽金黄透明，形似皱皮蛇条，外酥脆，里油嫩，味道香甜醇厚。

四七、清 炖 鳝 鱼

原　料

鳝鱼……………………………………………二斤
猪油……………………………………………半两
芝麻油…………………………一斤半（约耗半两）
鸡汤……………………………………………四两
味精……………………………………………二分

干淀粉……………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………三钱

醋…………………………………………………一两

精盐………………………………………………半钱

胡椒粉……………………………………………一分

蒜瓣………………………………………………一钱

葱花………………………………………………四分

姜末………………………………………………四分

制　法

1．选用二两重的鳝鱼十条，去内脏、骨刺、头尾，用清水洗净，切成一寸半长的段盛盘，用干淀粉拌匀。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将鳝鱼段下锅炸一分钟，至呈金黄色时捞出，盛入炖钵内，加醋（四钱）、鸡汤（一两）、味精（一分)、精盐（四分)、姜末，上笼用旺火蒸半小时取出。

3．另取炒锅置旺火上，下猪油烧热，起锅浇在鳝鱼上。炒锅里再下鸡汤（三两)、醋（六钱)、精盐（一分)、味精（一分)、胡椒粉、葱花、蒜瓣烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅淋在炖钵内的鳝鱼上即成。

特　点

此菜肉质肥嫩，经过先炸后炖，再浇热油挂芡，脆柔兼有，香味浓郁。

四八、糖 枯 鳝 丝

原　料

鳝鱼……………………………………………………三斤

芝麻油…………………………………………………四两

白糖……………………………………………………三两

排骨汤…………………………………………………一两

湿淀粉…………………………………………………二钱

酱油……………………………………………………一钱

醋………………………………………………………半两

精盐……………………………………………………二钱

葱段……………………………………………………一两

姜丝……………………………………………………半钱

制　法

1．将活鳝鱼放在缸内，加入精盐，使鱼受刺激翻滚，再放入沸水烫死，然后转入沸水锅中煮至鱼口张开后取出，用尖竹片刀，从头到尾紧贴着骨刺划一刀；再在背上划两刀，剔去骨刺和内脏，取净鳝鱼肉，撕成细丝。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油烧热，将鳝鱼丝下锅，边煎、边加油、边转锅、边翻面，直到两面呈金黄色时，用漏勺捞出。

3．原炒锅置旺火上，下排骨汤、葱段、姜丝、酱油、醋、白糖、湿淀粉、精盐（二分）熬成浓芡，放入鳝鱼丝用勺炒匀，至鱼丝全部粘上芡汁时，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外焦松，内嫩软，枯酥香甜。是洪湖县的传统菜。

四九、马 蹄 酥 鳝

原　料

鳝鱼……………………………六条（约重二斤）
猪肥肉……………………………………………八两
猪瘦肉……………………………………………四两
鸡蛋………………………………………………二个
芝麻油…………………………二斤（约耗三两半）
味精………………………………………………三分
白糖………………………………………………四两
湿淀粉……………………………………………二两
酱油……………………………………………一两半
醋…………………………………………………半两
精盐………………………………………………四分

制　法

1. 将鳝鱼宰杀，去内脏、头、尾，剔去鱼骨，鱼皮朝下放在砧板上，用刀轻轻地拍松鱼肉，盛入碗内，加酱油浸腌十五分钟取出。鸡蛋一个搕在碗里，加湿淀粉一两和清水少许搅拌，均匀地抹在鱼肉上。

2. 猪肥肉切成赤豆大的颗粒，猪瘦肉剁成肉茸，一起盛入碗内，搕入鸡蛋一个，加精盐、酱油（半两）、味精、

湿淀粉（半两），搅匀成肉茸糊，均匀地铺在鱼肉上（中间略厚），再用湿淀粉半两粘匀。

3. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至七成热，将鳝鱼逐条地下锅炸至漂起后，翻转面再炸至呈黄色时捞出，切成五分宽的条，用湿淀粉半两均匀地抹在鱼皮上。待油烧到七成热时，将鳝鱼下锅再炸五分钟捞出。待锅中油继续烧至八成热时，再将鳝鱼下锅，并立即端锅离火，余炸五分钟捞出。

4. 原炒锅倒尽余油后置旺火上，放入清水半斤，加白糖一起熬至起丝时，下鳝鱼块，用勺炒动，使鱼块全部粘上糖汁，再加酱油（半两）、醋、热芝麻油（半两），起锅盛盘即成。

特　点

此菜黑里带黄，有油光，外酥里嫩，既脆又韧，鲜甜微酸，回味隽永。

五〇、鞭 打 绣 球

原　料

鳝鱼……………………………四条（约重一斤）

猪肥瘦肉……………………………………四两

芝麻油…………………………一斤（约耗二两半）

白糖…………………………………………一两

排骨汤………………………………………一两

绍酒…………………………………………半两

味精……………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………………一两
酱油……………………………………………………一两
醋……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………四分
蒜泥……………………………………………………半两
葱段……………………………………………………半两
姜末……………………………………………………二钱

制　法

1. 鳝鱼宰杀，去头、内脏和骨.先切成二寸半长的段，再切二分宽的窄条盛碗，用湿淀粉半两、精盐二分拌匀腌渍。

2. 猪肥瘦肉剁成肉茸盛碗，加湿淀粉三钱、精盐二分、姜末一钱拌匀。将葱段、蒜泥、姜末（一钱）、味精、绍酒、酱油、醋、白糖、湿淀粉（二钱）、排骨汤在碗中搅匀成卤汁。

3. 炒锅放旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将鳝鱼条下锅炸二分钟捞起。再把肉茸挤成樱桃大的肉丸，一个个地下锅炸至淡黄色时捞出。

4. 原炒锅仍置旺火上，将油继续烧至八成热，放入鳝鱼条、肉丸一起炸四分钟，至鱼和肉丸都呈金黄色时捞出。

5. 原炒锅倒去余油后置旺火上，倒入卤汁烧沸，将已炸的鳝鱼条、肉丸一起下锅，颠动几下，淋入芝麻油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜黄白相间，色调清雅，质地酥脆.鲜味中略带酸甜。

是荆沙地区传统菜。因鳝鱼似鞭，肉丸似球，故名。

五一、凤 尾 虾

原　料

鲜河虾……………………………二十五只（约重半斤）

鸡蛋清………………………………………………一个

芝麻油…………………………一斤半（约耗二两）

味精…………………………………………………一分

面粉…………………………………………………二钱

湿淀粉………………………………………………三钱

精盐……………………………………………一钱二分

胡椒粉………………………………………………五分

葱花…………………………………………………半钱

姜末…………………………………………………半钱

制　法

1．鲜虾去头壳、须（留尾壳），洗净沥干盛碗，加精盐一分抹匀。蛋清、湿淀粉、面粉、姜末、葱花、精盐（一分）、芝麻油（二钱）、味精放入碗内调合后，倒入虾仁一起拌匀。炒锅内放精盐一钱，用微火炒成焦盐，加入胡椒粉拌匀。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入虾仁撒开炸二分钟，至呈淡黄色时，端锅离火，用漏勺捞出。原炒锅移中火上，待油烧至七成热时，再下虾仁继续炸一分钟，至呈金黄色时捞起盛盘，撒上胡椒粉和盐末即成。

特　点

此菜色泽金黄，虾肉洁白，尾壳鲜红，形似凤尾，外酥里软，味鲜香略有胡椒味。

五二、炸　虾　球

原　料

鲜虾仁……………………………………八两
熟肥膘肉…………………………………一两
鸡蛋清……………………………………三个
猪油…………………………一斤半（约耗三两）
鸡汤………………………………………二两
味精………………………………………三分
白糖………………………………………三钱
干淀粉……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………一两
酱油………………………………………一钱
醋…………………………………………三钱
精盐………………………………………四分
葱花………………………………………一钱
姜末………………………………………一钱

制　法

1. 虾仁放在抹有干淀粉的砧板上，用刀面平揿压碎后剁成茸。肥膘肉切成细丁。

2. 将虾茸、肉丁、精盐放入碗内稍捏，加蛋清，再加

猪油一两、味精二分、湿淀粉半两，拌匀浆好。

3．炒锅置旺火上，下猪油，烧至五成热时，端锅离火，把浆好的虾茸挤成枇杷似的小球，逐个下锅炸一分钟，将锅移置中火上，用手勺背反复拨动，翻炸约三分钟，再移锅到旺火上，炸至虾球松泡、呈乒乓球形，即端锅离火，用漏勺捞出盛盘。

4．另取炒锅置旺火上，下酱油、鸡汤、白糖、葱花、姜末，加味精一分，用湿淀粉半两调稀勾成酸甜芡汁，盛入另盘，一同上席，用虾球蘸着吃。

特　点

此菜色泽晶莹洁白，虾球焦酥松泡，表皮有一层薄膜，外韧内嫩，鲜美爽口，略有酸甜回味。

五三、虾　肉　蛋　饺

原　料

鸡蛋……………………………………………十个
虾仁……………………………………………一两
猪肥瘦肉………………………………………半斤
净冬笋…………………………………………一两
水发香菇………………………………………半两
芝麻油…………………………………………半两
鸡汤……………………………………………一两
味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………半钱

精盐……………………………………………………四分
胡椒粉…………………………………………………二分
荸荠……………………………………………………一两
葱花……………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………一钱

制　法

1. 鸡蛋磕入碗内，搅打成浆。猪肥瘦肉剁成茸。虾仁剁碎。荸荠洗净削皮，与香菇、冬笋均切成细丁。

2. 将肉茸盛入碗中，加精盐三分抓匀，再放入虾仁、香菇丁、冬笋丁、荸荠丁、味精(二分)、葱花、姜末一起拌合成馅。

3. 炒锅置微火上烧热，下芝麻油一钱擦锅，舀入蛋浆，将锅转动，烙摊成直径一寸半的圆蛋皮。在蛋皮烙到八成熟时，放入虾、肉馅三钱折叠成半圆蛋饺，烙熟起锅（按此方法制成三十个蛋饺），摆入碗内，入笼用旺火蒸五分钟取出，翻扣入盘。

4. 原炒锅置旺火上，下芝麻油烧热，放入鸡汤，加味精一分、精盐一分烹沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在蛋饺上即成。

特　点

此菜形似半月，色金黄，有光泽，蛋饺中夹有三鲜馅，鲜嫩味美。

五四、黄焖甲鱼

原　料

甲鱼……………………………………………………二斤

猪油…………………………………二斤（约耗三两）

猪排骨汤………………………………………………二斤

味精……………………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………一钱

胡椒粉…………………………………………………一分

蒜头……………………………………………………半两

葱段……………………………………………………半两

葱结……………………………………………………半两

姜片……………………………………………………二钱

制　法

1. 甲鱼宰杀后，砍去头、脚、壳、去内脏，留裙边，洗净后，切成一寸半见方的块。

2. 炒锅置旺火上，倒入猪油，烧至五成热，下甲鱼约炸三分钟捞出。

3. 原炒锅倒去余油后，置旺火上烧热，放入葱结、姜片、蒜头稍煸后，加排骨汤，精盐，味精烹沸，将甲鱼下锅，加盖焖烧半小时，待汤汁稠浓、甲鱼溶烂时，放入葱段，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油一两，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽鲜艳，清汤鲜美，甲鱼肉香糯酥烂，有胶质，营养丰富，为武汉市传统汤菜。

五五、粉　蒸　甲　鱼

原　料

甲鱼……………………………二只（约重二斤）
猪油……………………………………八钱
猪排骨汤………………………………三两
味精……………………………………二分
白糖……………………………………四钱
湿淀粉…………………………………三钱
大米粉…………………………………一两半
酱油……………………………………八钱
醋………………………………………一两
精盐……………………………………四分
胡椒粉…………………………………一分
蒜头……………………………………二个
葱段……………………………………一钱
姜末……………………………………一钱

制　法

1. 甲鱼宰杀后，剁去头，用热水浸泡十分钟，刮净黑皮，洗净，置沸水锅里煮到甲鱼刚熟时捞出，剥掉甲壳，掏净内脏（留蛋），去掉内尾骨，将软裙边取下，其余切成八

分宽的块，再放入沸水锅里氽一分钟取出，盛入碗内，加酱油（四钱）、醋（三钱）、精盐、味精（一分）、姜末，大米粉一起拌匀。

2. 在另碗中放入甲鱼蛋，软裙边，再放入甲鱼块，上笼用旺火蒸半小时取出，扣入盘中。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，起锅淋在甲鱼上。在原炒锅中放入排骨汤、酱油（四钱）、醋（七钱）、味精（一分）、白糖、葱段、蒜头、胡椒粉烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在甲鱼上即成。

特　点

此菜在金黄的甲鱼上，衬托着绿葱，白蒜，色泽调和，肉质软烂，味鲜有胶质。

五六、清　蒸　甲　鱼

原　料

甲鱼……………………………二只（约重二斤）
水发黑木耳……………………………二钱
猪油……………………………一两半
猪肉汤……………………………六两
味精……………………………三分
湿淀粉……………………………四钱
绍酒……………………………半两
醋……………………………半两
精盐……………………………半钱

胡椒粉……………………………………二分
蒜泥………………………………………二钱
葱段………………………………………四钱
姜末………………………………………四钱

制　法

1. 将甲鱼仰翻在地，扣住鱼头，拉出颈，砍断鱼的颈骨（留点皮），洗净入钵，加三斤开水，盖上盖，浸泡半小时取出，先刮去黑皮和污物，再从盖壳里插进刀剖开，去掉内脏血污（留下鱼蛋），洗净，置旺火沸水锅内煮十五分钟取出，用清水漂洗，去掉黄油、脚爪、尾脊骨，砍成六分见方的块。鱼裙边切成一寸三分长、五分宽的块，盛入碗内，甲鱼蛋放在旺火沸水锅中稍煮。

2. 炒锅置旺火上，下猪油一两烧热，放入葱段二钱、姜末二钱稍煸，再放入甲鱼块，用勺推匀干煸二分钟，加入精盐四分、味精二分、胡椒粉一分、猪肉汤二两，烹绍酒，烧五分钟，待汤汁稠浓呈现胶质时，起锅盛碗，加入葱段二钱、姜末二钱，再加鱼裙边块，上笼用旺火蒸一小时取出，翻扣入盘。

3. 原炒锅置旺火上，下猪肉汤四两，放入甲鱼蛋稍煮，加精盐（一分）、味精（一分）、胡椒粉（一分）、黑木耳、醋烧三分钟，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油半两，撒上蒜泥，起锅盛在甲鱼上即成。

特　点

此菜鱼肉溶烂香糯，裙边透明，味道鲜美略酸，营养价值较高。

五七、清炖甲鱼裙

原　料

甲鱼裙……………………………………………一斤半

甲鱼蛋……………………………………………二十个

熟鸡翅膀…………………………………………半斤

熟火腿……………………………………………一两

鲜蘑菇……………………………………………一斤

净冬笋……………………………………………一两

鸡汤………………………………………………二斤

味精………………………………………………三分

精盐………………………………………………半钱

胡椒粉……………………………………………二分

葱花………………………………………………半两

姜末………………………………………………半两

制　法

1. 甲鱼宰杀后，剁去头，在沸水锅里烫后取出，刮去甲膜污物，洗净，放入旺火沸水锅里煮五分钟捞出，在甲鱼壳沿边剥取净裙肉，切成一寸二分长的条。甲鱼蛋放入沸水锅里煮到刚熟捞出。熟鸡翅膀去骨，一切两段。鲜蘑菇去掉蒂和杂质，洗净，放在沸水锅里烫一分钟，捞出沥干。冬笋、熟火腿都切成一寸二分长的片。

2. 甲鱼裙放入炖钵内，加蘑菇、鸡翅膀、精盐、味精、葱花、姜末，再加鸡汤一斤半，连炖钵上笼用旺火清炖一小

时取出。

3. 炒锅置旺火上，下鸡汤半斤烧沸，放入甲鱼蛋、火腿片、冬笋片略烹一下起锅，浇在炖钵内的甲鱼裙上，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽鲜艳，汤清汁纯，鱼裙软糯、光滑透明，配以鸡翅、火腿、冬笋，鲜味多样，营养丰富，是宜昌市创新菜之一。

五八、龟　肉　汤

原　料

乌龟……………………………一只（约重一斤半）

猪油………………………………………………二钱半

熟芝麻油…………………………………………二钱半

味精…………………………………………………四分

精盐…………………………………………………一钱

葱段…………………………………………………一钱

姜块（松拍）……………………………………半钱

制　法

1. 将活乌龟击毙，捶开壳，去掉底板和胆，将龟肠剖开，砍掉头、脚，剥皮去尾，切成一寸长、半寸宽的块，与内脏一起洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，先下葱段、姜煸二分钟，再下龟肉、内脏、精盐、芝麻油一起爆炒五分钟，起锅盛入沙罐，一次放足清水九两，置旺火上煨二小时后，加

入龟蛋，继续煨到汤汁稠浓、发出香气时，加入味精，起罐装碗即成。

特　点

此菜讲究火功，汤色如白玉，肉烂汁鲜，营养价值较高。

肉 菜 类

五九、粉 蒸 肉

原 料

猪五花肉……………………………………………一斤
净老藕………………………………………………三两
味精…………………………………………………三分
白糖…………………………………………………五分
熟大米粉……………………………………………一两
生大米粉……………………………………………半两
绍酒…………………………………………………二分
酱油…………………………………………………六钱
精盐…………………………………………………八分
红乳汁………………………………………………四钱
八角…………………………………………………四分
丁香…………………………………………………三分
桂皮…………………………………………………三分
胡椒粉………………………………………………一分
姜末…………………………………………………二分

制 法

1. **将猪肉切成一寸三分长、八分宽、三分厚的长条，**

用布撅干水分盛钵，加精盐（六分）、酱油、红乳汁、姜末、绍酒、味精、白糖一起拌匀，腌渍五分钟。大米淘净沥干，放入炒锅，在微火上炒约五分钟，至成黄色时，加桂皮、丁香、八角再炒三分钟，起锅，磨成鱼籽大小的粉粒。老藕刮洗干净，去掉藕节，切成五分长、三分粗的条，加精盐二分、生大米粉拌匀，放入钵内。

2．将腌渍好的猪肉，用五香熟大米粉拌匀后，皮贴碗底整齐地码在碗内，两边镶满肉条，与盛藕的钵一起放入笼屉内，用旺火蒸一小时取出。先将蒸藕放入盘内垫底，然后将蒸肉翻扣在藕上，撒入胡椒粉即成。

特　点

此菜沿用民间传统制法，滋味鲜美，肉质溶润，肥而不腻，为“沔阳三蒸”之一。

六〇、蒸珍珠丸子

原　料

瘦猪肉……………………………………八两
肥猪肉……………………………………六两
鳜鱼肉……………………………………六两
糯米………………………………………六两
鸡蛋（去壳）……………………………二个
味精………………………………………一钱
荸荠………………………………………二两
湿淀粉……………………………………一两

绍酒……………………………………………………四分

精盐……………………………………………………四钱

胡椒粉…………………………………………………半钱

葱花……………………………………………………七钱

姜末……………………………………………………三钱

制　法

1．将八两瘦猪肉、二两肥肉一起剁成茸；剩下的肥肉四两，切成黄豆大的颗粒。鳜鱼肉剁成茸。荸荠削皮，切成黄豆大的丁。

2．糯米淘洗三次，用温水浸泡二小时后，捞出沥干。

3．肉茸和鱼茸混合盛钵，加鸡蛋液、味精、精盐、胡椒粉、葱花、姜末、绍酒、湿淀粉一起调匀，边搅、边加水、边放入肥肉丁和荸荠丁一起搓揉搅匀，挤成直径五分大的肉丸（约六十个），逐个放入盛有糯米的筛内滚动，使其全部粘上糯米，整齐地放入笼屉，在旺火沸水锅上蒸十分钟取出，盛盘即成。

特　点

此菜色泽晶莹洁白，米粒竖起如珍珠，肉丸软糯松泡，味鲜美，为"沔阳三蒸"之二。

六一、蒸　白　丸

原　料

瘦猪腿肉……………………………………一斤一两

猪肥肉…………………………………………四两

鳜鱼肉……………………………………………………半斤
去皮荸荠…………………………………………………二两
鸡蛋（去壳）……………………………………………三个
味精………………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………………一两
绍酒………………………………………………………半两
精盐………………………………………………………四钱
胡椒粉……………………………………………………半钱
五香粉……………………………………………………一厘
葱花………………………………………………………七钱
姜末………………………………………………………三钱

制　法

1. 将瘦猪肉切成绿豆粒大的丁。肥肉煮熟后，与荸荠都切成黄豆大的丁。

2. 鳜鱼肉剁成茸（越细越好），盛钵，加鸡蛋液、精盐、味精、绍酒、姜末、葱花、五香粉、胡椒粉、湿淀粉，边搅、边加清水，最后再加猪肉丁、荸荠丁，共同搅匀，挤成丸子六十个，逐个放入垫有纱布的细格笼屉内（边挤、边放入），在旺火沸水锅上蒸十分钟，取出盛盘即成。

特　点

此菜色泽乳黄，白丸软嫩，油润松泡，滋味鲜美，为“沔阳三蒸”之三。

六二、烧 三 合

原 料

鲜鲩鱼……………………………一尾（约重四斤）

猪夹缝肉……………………………………六两

猪五花肉……………………………………七两

豆腐皮（豆油皮）……………………………一张

荸荠…………………………………………一两

鸡蛋清………………………………………二个

水发黑木耳…………………………………半两

水发玉兰片…………………………………半两

猪板油…………………………………一两二钱

芝麻油……………………………二斤（约耗一两）

猪肉汤………………………………………一斤

味精……………………………………一钱一分

白糖…………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………三两二钱

硝水…………………………………………二钱

酱油…………………………………………半两

精盐…………………………………………八钱

胡椒粉………………………………………六分

葱花…………………………………………八钱

姜末…………………………………………六钱

制　法

1. 制鱼丸：

①鲢鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，剔去鱼尾、骨、刺，取净鱼肉（约重二斤）盛钵，加清水二两拌匀，倒在先用冷水抹过的砧板上，用双刀轻轻剁成细茸（越细越好），先取一斤盛钵、加葱花（二钱）、姜末二钱、清水七钱、湿淀粉一两二钱、味精三分、精盐四钱和蛋清（搅散）调匀，再陆续加入清水八两（边拌、边加水），直拌到鱼茸带有粘性。再分几次放入猪油（共四钱），并不断搅拌，使猪油与鱼茸相互渗透和匀。

②炒锅置微火上，放入清水三斤，将鱼茸挤成李子大的丸子（约三十五个），逐个下锅，边汆、边用勺顺锅慢慢推动，待丸子呈现白色时，再用勺背在鱼圆上面轻轻拨动，使其均衡受热（每当锅水烧至八成热时，可加少量冷水降温）。直到鱼丸漂浮水面后，捞出，沥干晾凉。

③鱼丸制成后，冬天可以漂在冷水中，加姜末、葱白和少许精盐，以免冻坏；春、秋季节可以晾凉后，放入冰箱内贮藏；夏季现做现吃，不宜储存。

2. 制肉糕：

①猪夹缝肉切成豌豆大的丁盛钵，加硝水三钱、葱花三钱、姜末二钱一起拌合均匀。

②取半斤鱼茸盛盘，加湿淀粉一两二钱、精盐二钱、清水三两一起搅匀，然后再放入肉丁、白糖、味精（三分）、胡椒粉（二分）混合搅拌成糊。

③将油豆腐皮平铺在笼屉内，把鱼、肉糊摊在上面铺平

（约一寸厚），在旺火沸水锅上蒸半小时，取出，剞横直两刀（成十字花）后，继续蒸半小时，出笼晾凉，切成一寸二分长、五分宽的条。

3. 制肉丸：

①猪五花肉切成豌豆大的丁。取半斤鱼茸盛碗，加葱花二钱、姜末二钱，胡椒粉三分、精盐二钱、味精三分，边搅、边加清水三次（每加一次水都必须使劲搅匀，共加四两），然后再放入五花肉丁，荸荠丁一起拌合均匀成糊。

②炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至八成热，将鱼、肉糊挤成直径八分大（每个约重四钱）的肉丸，逐个地下锅，炸至表皮焦黄。

4. 烧三合：

炒锅置旺火上，下猪肉汤、肉糕、肉丸合烧二分钟，再下鱼丸一起约烧三分钟，加入玉兰片（切成薄片）、黑木耳烧五分钟后，再加酱油、味精（二分）、猪油（八钱），用湿淀粉八钱调稀勾芡，起锅盛盘，撒上葱花二钱，胡椒粉一分即成。

特 点

此菜历史悠久，近百年来一直传流于民间。一菜三样，色泽不同，滋味各异，质鲜嫩，味芬芳、无刺无骨，是黄陂县的传统菜。

六三、糖 蒸 肉

原 料

猪肉……………………………………………………一斤

红糖……………………………………………三两
蜜桂花…………………………………………半钱
熟大米粉………………………………………二两
绍酒……………………………………………二钱
酱油……………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………一分
葱花……………………………………………半钱
姜末……………………………………………半钱

制　法

1．猪肉洗净，切成二寸长、四分宽的长块，盛入碗中，加硝水、酱油、绍酒、胡椒粉、蜜桂花、葱花、姜末、红糖（二两）、熟大米粉一起拌匀腌渍。将红糖一两、清水一两，放入另一碗内，溶化成糖水。

2．将肉块整齐地码入碗内，上笼用旺火蒸一小时出笼，再将肉的周围拨松，浇入溶化的红糖水，继续蒸半小时，待肉熟透味时出笼，翻扣入盘即成。

特　点

此菜色泽红亮，肉质溶烂，鲜香醇厚，油润爽口，甜中有咸，肥而不腻，是黄陂县的传统菜。

六四、荷　包　丸　子

原　料

猪瘦肉…………………………………………四两
虾仁……………………………………………一两

虾米……………………………………………………三钱
水发香菇………………………………………………三钱
水发玉兰片……………………………………………一两
油面筋泡……………………………………………三十个
荸荠……………………………………………………半斤
鸡蛋……………………………………………………三个
菠菜……………………………………………………一两
猪油…………………………………………………一两半
芝麻油…………………………一斤半(约耗二两)
排骨汤…………………………………………………四两
味精……………………………………………………二分
面粉……………………………………………………半两
湿淀粉…………………………………………………半两
酱油……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………………二分
葱花……………………………………………………半两
姜末……………………………………………………一钱

制　法

1. 将猪瘦肉剁成茸。虾米、香菇、荸荠、玉兰片切成小丁。

2. 将鱼茸盛入碗内，搕入两个鸡蛋，加精盐(二分)、虾米丁、荸荠丁、香菇丁、玉兰片丁、葱花、胡椒粉(一分)、味精（一分），搅拌均匀成馅。

3. 油面筋泡洗净，放在温水里浸泡一分钟，取出沥干。

将肉馅挤成每个重二钱半的肉丸，逐个塞入油面筋泡里，用手稍捏使成荷包肉丸。

4．鸡蛋一个搕入碗内，加面粉、清水（一两）、精盐（一分），搅拌成蛋黄糊，将荷包肉丸逐个粘上糊。

5．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，端锅离火，把粘了糊的荷包丸子逐个地下锅后，再移在旺火上，炸至色呈金黄、皮已松酥时，起锅，倒在漏勺内沥去油。

6．原炒锅置旺火上，先下姜末稍煸，再下猪油一两略烧，然后放入荷包丸子、虾仁、菠菜、排骨汤、酱油，移锅在微火上煮四分钟至透味后，再端锅在旺火上烹烧一分钟，加味精一分，用湿淀粉调稀勾芡，淋入猪油半两，起锅盛盘，撒上胡椒粉一分即成。

特　点

此菜色泽金黄，形如荷包，韧软鲜嫩爽口，配以粉红色的虾仁和翠绿色的菠菜，绚丽美观，为武汉市的传统菜。

六五、排　骨　汤

原　料

猪排骨……………………………………………半斤
熟猪油……………………………………………一两
味精………………………………………………二分
绍酒………………………………………………一分
精盐………………………………………………三分
葱白………………………………………………一钱

姜片……………………………………………………半钱

制　法

1. 猪排骨用清水洗净，剁成长一寸半、宽一寸的块。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，将排骨下锅干炸十分钟，待排骨水分炸干呈灰白色时，加入精盐、姜片略烧，起锅盛入沙钵，一次放足清水（约九两），置旺火上煨两小时，再加入味精、绍酒、葱白，移沙钵在中火上，继续煨半小时，盛入碗内即成。

特　点

此菜色泽乳白，用沙钵煨炖，火功足，排骨软烂，汤味鲜美。

六六、菜苔炒腊肉

原　料

红菜苔〔注〕……………………………………………二斤

熟腊肉……………………………………………………二两

芝麻油…………………………………………………一两半

精盐………………………………………………………半钱

姜末………………………………………………………一钱

制　法

1. 将红菜苔用手折断成一寸半长的段，取其嫩的部分，用清水洗净沥干。腊肉切成一寸长、一分厚的片。

注：红菜苔色紫红，梗肥壮，叶似剑，质地极其脆嫩，每年春节前后上市，二月间为旺产期，产地遍及江汉平原，以武汉市洪山区出产的质量最佳。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，下姜末稍煸后，放入腊肉煸炒一分钟，用漏勺捞出。

3. 将原炒锅连同余油置旺火上烧热，放入菜苔，加精盐煸炒二分钟，再放入腊肉合炒一分钟，用手勺推匀，将锅颠动几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜紫红色，菜苔鲜香脆嫩，腊肉醇美柔润，富有浓厚的乡土风味，为我省冬春季节的应时菜。

六七、千　张　肉

原　料

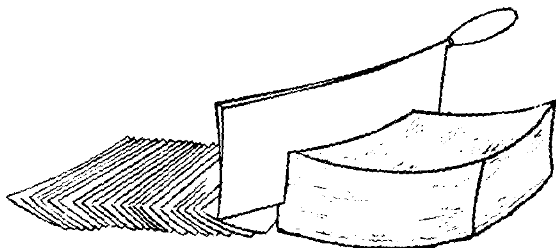
猪五花肉……………………………………………一斤
芝麻油………………………………二斤(约耗一两)
金酱〔注〕…………………………………………三两
小红方腐乳……………………………………半块
豆豉…………………………………………一两半
酱油……………………………………………半两
精盐……………………………………………二分
花椒……………………………………………六粒
葱段……………………………………………一钱
葱花……………………………………………半钱
姜片……………………………………………二片

注：取炒锅置小火上，放入芝麻油一两，红糖半两，边煮边搅，熬至糖汁起泡快要冒烟时，再下清水二两，烧沸即成。

制　法

1. 将猪五花肉刮洗干净，皮朝上放入炒锅内，加清水用旺火煮半小时捞出，用金酱涂匀猪皮。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至五成热，将涂了金酱的肉块趁热下锅，约炸二分钟，待呈黄色时捞出晾凉，切成一寸半长的薄肉片八十块（越薄越好，如图）。



3. 取大碗一只，先放入花椒、葱段、姜片垫底，再将肉片（皮朝下）整齐地放入（正面摆五十块，两边各镶十五块），然后将酱油、腐乳汁倒在肉块上，再加豆豉、精盐，连碗上笼用旺火蒸四小时取出晾凉。临吃时，再入笼蒸透，取出翻扣入盘，去掉花椒、葱段、姜片，撒上葱花即成。

特　点

此菜选料严格，刀工细致，经过先煮后炸，先切后蒸，肉薄如纸，质地柔润，味道香醇，鲜嫩可口，肥而不腻。

六八、香　菇　勺　肉

原　料

水发香菇……………………………………一两半

猪五花肉……………………………………半斤
水发玉兰片…………………………………半两
胡萝卜………………………………………半两
鸡蛋(去壳)………………………………一个
猪油……………………………………一两二钱
芝麻油……………………………一斤(约耗半两)
鸡汤……………………………………一两半
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………一两
硝水………………………………………一钱
酱油………………………………………三钱
精盐………………………………………三分
葱段………………………………………一钱

制　法

1. 猪五花肉去皮洗净，切成五分见方的肉丁，放入碗内，加精盐一分，用硝水腌渍五分钟，再加鸡蛋液，湿淀粉（半两），清水（一两）一起搅拌均匀。香菇、玉兰片、胡萝卜都切成片。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至七成热，将肉丁下锅炸四分钟，至呈金黄色时，捞出盛碗，加入鸡汤一两，连碗入笼，用旺火蒸一小时，出笼翻扣入盘。

3. 原炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入香菇片、玉兰片、胡萝卜片、葱段、酱油、味精、鸡汤（半两）稍烹，用湿淀粉（三钱）调稀勾芡，起锅浇在肉丁上即成。

特　点

此菜红、褐相间，质地软嫩，菇有肉味，肉含菇香。

六九、三　镶　盘

原　料

猪肝……………………………………………半斤
猪肥膘肉……………………………………一两半
猪排骨………………………………………半斤
猪脑髓………………………………………四个
核桃仁………………………………………二个
鸡蛋…………………………………………一个
猪网油………………………………………三两
芝麻油……………………………二斤(约耗二两)
味精…………………………………………四分
白糖…………………………………………半两
面粉…………………………………………一两
生大米粉……………………………………一两
湿淀粉………………………………………一两
卤水[注]……………………………………三斤
酱油…………………………………………六钱

注：将桂皮半斤、八角一两、丁香半两、用纱布袋装好，扎紧口，放入卤锅中，下清水五斤、酱油五斤，在旺火上烧沸后，加生姜三两、花椒一两、精盐半斤，煮半小时，直到汁水变黄、发出香味时，再加白糖半斤，继续熬半小时即成。

醋……………………………………………………………一两

精盐…………………………………………………………二分

胡椒粉………………………………………………………四分

小葱…………………………………………………………半两

姜末…………………………………………………………一钱

制　法

1. 猪肝剁成茸。猪肥膘肉切成黄豆大的丁。小葱二钱切成段、三钱切成葱花。将葱段（二钱）、酱油、白糖、醋、清水（三两）放入碗中调成卤汁。

2. 将肝茸放入碗内，加面粉（半两）、湿淀粉（半两）、生大米粉、味精（二分）、精盐（一分）、葱花（二钱）、姜末（半钱）、猪肥膘肉丁、核桃仁一起搅拌均匀。猪网油平铺在砧板上，把拌匀的肝茸摆在上面，卷成直径一寸半的圆形筒，装入盘内，上笼用旺火蒸十五分钟，取出晾凉，用斜刀片成二分厚的网油肝片。

3. 将猪脑髓放入钵内，用水漂洗，取竹扦搓捻掉血筋，再放入卤水锅内煮熟，取出晾凉，切成四分见方的块。鸡蛋搕在碗中，加入湿淀粉半两、精盐一分、味精二分、姜末半钱，调成蛋糊。

4. 排骨剁成七分长的块，用卤水煮到八成熟，取出晾干。

5. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至五成热，将网油肝片下锅炸三分钟，待肝片飘浮在沸油上面时，用漏勺捞起，盛在盘的一角。待原炒锅中余油烧到七成热时，将猪脑髓逐块蘸上蛋糊，下锅炸一分钟，即端锅离火余炸，直到漂

浮起来、呈金黄色时，用漏勺捞起，盛在盘的另一角。待原炒锅中余油又烧到七成热时，放入排骨块炸四分钟，用漏勺捞出，盛在盘的另一角。原炒锅倒尽余油后置旺火上，倒入卤汁烹沸，起锅淋在排骨上，撒上葱花（一钱）、胡椒粉即成。

特　点

此菜是用“炸紫芥”、“炸脑泡”、“炸排骨”三道热菜组成。肝茸含桃仁醇香，猪脑嫩中带酥，排骨脱骨酥柔，滋味各异。

七〇、蟠　龙　卷　切

原　料

猪肥膘肉……………………………………………一斤
猪瘦肉………………………………………………一斤
鸡蛋…………………………………………………三个
鸡蛋清………………………………………………一个
熟猪油………………………………………………三钱
芝麻油………………………………………………一两半
干淀粉………………………………………………三两
精盐…………………………………………………一钱半
葱末…………………………………………………一钱
姜末…………………………………………………一钱

制　法

1. 将猪肥膘肉、猪瘦肉一起剁成茸，放入碗内，加清

水搅混，浸泡半小时，待肉茸沉淀后滗去水，换清水继续浸泡半小时，再换一次水浸泡半小时。待肉茸浸泡到呈粉白色时，倒入纱布袋内，挤去水分，取去布袋盛盆，加精盐、干淀粉(二两三钱)、鸡蛋清、葱末、姜末，边搅动、边加清水(共加半斤)，搅成粘稠肉糊。

2. 鸡蛋搕入碗内，加干淀粉半两，清水一两搅成蛋浆。

3. 炒锅置中火上烧热，放入芝麻油涮锅，舀入蛋浆，摊成直径一尺三寸的蛋皮二张，每张再从中切开(共四张)。

4. 将四张蛋皮置案板上，分别用干淀粉(共二钱)抹匀，然后把肉糊分成四份均匀地放在蛋皮上，卷成一尺长、一寸二分厚、一寸半宽的长筒蛋卷四条，逐条摆在湿布上晾凉潮润。笼屉内先用芝麻油三钱抹匀，放入蛋卷。在旺火沸水锅上蒸半小时取出晾凉，切成一分厚的蛋卷片。

5. 取碗一只，用熟猪油一钱抹匀，将蛋卷片互相衔接盘旋地码入碗内，上笼用旺火蒸十五分钟取出，翻扣入盘，淋入熟猪油二钱，点缀装饰花即成。

此菜也可以炸着吃：即将蒸好的蛋包肉卷切成二分厚的块盛碗，用鸡蛋一个、湿淀粉二钱、面粉一两和适量的清水拌匀上浆。炒锅置旺火上，下芝麻油二斤烧至七成热，将蛋包肉卷下锅炸至呈金黄色时捞出，每块互相衔接盘旋地摆入盘内即成。

特　点

此菜制作精细，造型美观，红中透黄，交相辉映。蒸食鲜嫩爽口；炸食：外焦内嫩，是钟祥县民间传统菜。因蛋卷

片盘旋成如民间传说中的“龙”形，故名。

七一、虎　皮　辣

原　料

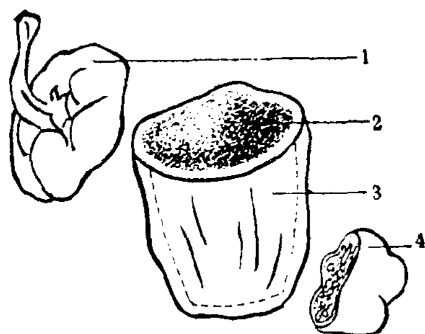
红辣椒……………………………………十六个
猪肥瘦肉………………………………………半斤
鸡蛋（去壳）…………………………………一个
芝麻油…………………………一斤（约耗一两）
味精……………………………………………二分
白糖……………………………………………二钱
面粉……………………………………………半两
干淀粉…………………………………………二钱
酱油……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
花椒粉…………………………………………二分
五香粉…………………………………………二分
葱白………………………（一寸半长）十六根
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱

制　法

1. 将猪肥瘦肉切成细丝，盛入碗内，加入鸡蛋液、干淀粉、面粉、精盐、花椒粉、味精、酱油、葱花、姜末、白糖，一起拌匀上浆。

2. 红辣椒去蒂、筋、籽，洗净，置沸水锅里烫一分钟，

取出晾干，一个个地切去两端。分别瓤入上浆肉丝(如图)，用鸡蛋清泡沫封口，并在每个辣椒头的瓤馅里插入葱白一根(深度为葱白的一半)。



1—辣椒蒂；2—细肉丝馅；3—去籽后的空辣椒；4—去掉的辣椒尾

3、炒锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至五成热，将红辣椒逐个下锅炸三分钟，至呈金红色时捞出。原炒锅置旺火上，油烧至七成热，再将红辣椒下锅，边炸、边拨动，至呈深红色，辣椒皮面显现虎皮皱纹时，捞出，一个个地摆在盘的中间，成梅花形，撒入五香粉即成。

特　点

此菜色泽嫣红，有虎皮皱纹，形色俱美，质地细腻鲜嫩，外香脆，内鲜柔，食之不腻。

七二、梳　子　红　肉

原　料

猪五花肉……………………………………………八两

干咸菜……………………………………………二两半

猪油………………………………………………八钱

芝麻油…………………………一斤半（约耗一两三钱）

猪肉汤……………………………………………二两

味精………………………………………………二分

湿淀粉……………………………………………半两

饴糖酱色…………………………………………三钱

酱油………………………………………………一两

胡椒粉……………………………………………一分

葱花………………………………………………二钱

姜末………………………………………………二钱

制　法

1．将猪五花肉烙去毛，刮洗干净。炒锅置旺火上，倒入清水（以能浸没肉块为度），烧沸后，将肉块下锅煮至七成熟，取出晾干，在肉皮上抹匀饴糖酱色。

2．原炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入肉块，炸至外皮松酥、呈现小泡时，捞出晾凉。

3．将肉块切成二寸长、一寸宽、二分厚的梳子片，逐片顺序摆入碗内，码成一行（肉皮贴碗底），两边用同样的方法填空摆满，上面放入干咸菜，加猪肉汤一两、酱油二钱，上笼用旺火蒸三十分钟，直到肉皮熟透时取出，翻扣入盘，滗出蒸汁。

4．炒锅置旺火上，下芝麻油三钱，加入葱花、姜末略煸后，放入蒸汁、猪肉汤（一两）、味精、酱油（八钱）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入猪油，起锅浇在肉块上，撒上胡椒

粉即成。

特　点

此菜深红色的肉块，形如发梳，干菜味香，肉质滑润溶烂，油而不腻。

七三、亮　干　肉

原　料

瘦猪腿肉……………………………………一斤
酱瓜……………………………………七钱
酱姜……………………………………七钱
蜜桂花……………………………………二钱
芝麻油……………………………………三钱
猪肉汤……………………………………四两
白糖……………………………………半两
硝水……………………………………半两
酱油……………………………………二钱
精盐……………………………………一分

制　法

1. 将猪肉切成一寸四分长、八分宽、一分厚的长方块，放入碗内，加硝水、精盐浸渍三分钟。酱瓜、酱姜切成小薄片，用清水漂去一些咸味。

2. 炒锅置中火上，下清水二斤，将肉块下锅煮半小时，至九成熟时捞出，倒去锅中水，用凉开水漂洗后沥干。

3. 炒锅置旺火上，下猪肉汤，放入肉块、白糖、酱油、

酱瓜片、酱姜片，桂花等熬煮十五分钟，待糖水收干能牵丝时，再下芝麻油，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽嫣红，肉片软嫩而不油腻，烂而不糜，咸中带甜，桂花香味浓馥。

七四、三　鲜　丸　子

原　料

鲭鱼肉……………………………………………半斤
猪肥肉……………………………………………半斤
芝麻油…………………………一斤半（约耗二两）
猪肉汤……………………………………………三两
水发海参…………………………………………一两
熟猪肚……………………………………………一两
熟鸡脯……………………………………………一两
菠菜………………………………………………二两
鸡蛋（去壳）……………………………………一个
水发香菇…………………………………………半两
水发玉兰片………………………………………半两
猪油………………………………………………八钱
味精………………………………………………三分
硝水………………………………………………半两
湿淀粉……………………………………………一两
酱油………………………………………………一两

精盐……………………………………………半钱
胡椒粉…………………………………………二分
葱花……………………………………………半两
姜末……………………………………………二钱

制　法

1. 将鲭鱼肉去皮，剁成鱼茸。猪肥肉切成小丁。海参、玉兰片，放在旺火沸水锅内稍煮取出，同鸡脯、猪肚、香菇、玉兰片分别切成薄片。

2. 将鱼茸放入钵内，加精盐、鸡蛋液，湿淀粉（七钱）、清水（一两半）调合搅拌，再加入猪肉丁、酱油、硝水、葱花（二钱）、姜末（二钱）、味精（一分）一起拌匀成稠糊。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将鱼、肉糊挤成荔枝大的丸子，逐个下锅，炸至金黄色时，滗出锅中油。然后，将炒锅移置中火上，加入猪肉汤、海参片、鸡片、肚片、香菇、玉兰片、菠菜等烧五分钟，待丸子透味时，再将锅移置旺火上烹二分钟，加入葱花三钱、味精二分，用湿淀粉三钱调稀勾芡，淋入熟猪油，起锅盛盘，撒入胡椒粉即成。

特　点

此菜金黄色的肉丸，缀以红、黄、绿、白、褐色配料，绮丽夺目，肉丸柔软松泡，海参滑润韧嫩，猪肚脆，鸡片鲜，一菜多味。

七五、八宝南瓜盅

原　料

嫩南瓜……………………………一个（约重二斤）

火腿丁……………………………………………二两

鸡肉丁……………………………………………二两

叉烧肉丁…………………………………………一两

猪舌丁……………………………………………一两

虾米………………………………………………半两

猪肥瘦肉丁………………………………………二两

水发鱿鱼丁………………………………………半两

熟去芯莲子………………………………………一两

水发玉兰片丁……………………………………一两

水发香菇丁………………………………………二钱

猪油………………………………………………二两

味精………………………………………………二分

鸡汤………………………………………………四两

精盐………………………………………………一钱

制　法

1．嫩南瓜去蒂，在瓜颈处切开（留盖，不要损伤皮），挖出瓜瓤（保留有三分厚的瓜肉），洗净。

2．炒锅置微火上，下猪油烧热，放入虾米、火腿丁、鸡丁、叉烧肉丁、肥瘦肉丁、猪舌丁、鱿鱼丁、香菇丁、玉兰片丁、莲子、精盐、鸡汤烹烧三分钟，起锅，盛入空心南瓜

里，盖上瓜盖，即成八宝南瓜盅，摆在碗中。

3. 将南瓜盅连碗入笼，置旺火沸水锅上，约蒸半小时至熟出笼连盅盛盘上桌。

特　点

此菜汤汁稠浓，味道甜醇，略有清香，一盅多味。因盅内瓤有八种馅料，故名。

七六、丝　瓜　肉　茸

原　料

丝瓜……………………………………二斤
猪肥瘦肉………………………………三两
虾仁……………………………………一两
熟火腿…………………………………二两
虾米……………………………………二两
水发香菇………………………………一两
鸡蛋……………………………………一个
水发玉兰片……………………………一两
猪油……………………………………二两
猪肉汤…………………………………二两
牛奶……………………………………二两
味精……………………………………半钱
湿淀粉…………………………………一两
精盐……………………………………七分
小葱……………………………………半两

姜末……………………………………………………半两

制　法

1．选用青头结实丝瓜，削皮洗净，切去两头，取净瓜肉一斤半，切成一寸半长、一寸宽的长条。

2．虾仁剁成茸。猪肥瘦肉剁成粒。香菇、虾米、熟火腿、玉兰片都切成细丁。葱三钱切成花、二钱切成段。

3．鸡蛋搕在碗内，放入虾茸、湿淀粉（半两）、精盐（半钱）搅拌，加肉粒拌匀，再加香菇、虾米、火腿、玉兰片、葱花、姜末（三钱）、味精（三分）一起拌匀成馅。

4．将丝瓜肉一条，上面抹匀肉馅，另取丝瓜肉一条盖上。如此逐个制成夹茸丝瓜，摆在碗内（中间竖立，两边平放），连碗上笼，用旺火蒸十分钟至熟取出，翻扣入盘。

5．炒锅置旺火上，下熟猪油一两烧热，放入葱段、姜末稍煸，加猪肉汤、精盐（二分）、味精（二分）烧沸，用湿淀粉（半两）调稀勾芡，再加入牛奶、熟猪油（一两），起锅浇在丝瓜肉茸上即成。

特　点

此菜制作细致，在翠绿色的丝瓜条中瓤入红、白、黄、褐色馅料、绚丽多彩、瓜脆嫩，馅鲜美，有奶香。

七七、炸溜樱桃丸

原　料

猪瘦肉……………………………………………………四两

猪肥肉……………………………………………………二两

鸡蛋……………………………………………………一个

芝麻油…………………………一斤（约耗一两半）

白糖……………………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………………一钱

蕃茄汁…………………………………………………一钱

硝水……………………………………………………一两

醋………………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………二分

制　法

1．猪肥瘦肉去筋后剁成茸，盛入碗内，磕入鸡蛋，下精盐搅拌成稠糊。蕃茄汁、白糖、醋、硝水放入另一碗内，调成卤汁。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将肉茸糊挤成樱桃大的丸子，逐个下锅炸到外焦内酥时，用漏勺捞出。

3．原炒锅倒去余油后置旺火上，下卤汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，加热芝麻油半两，放入丸子翻炒几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽嫣红，形似樱桃，外酥脆泡松，内软溶润绵，有甜酸味。

七八、黄　焖　肉　丸

原　料

猪肉……………………………………………………八两

水发香菇……………………………………三钱

水发玉兰片…………………………………六钱

鸡蛋……………………………………………一个

菜芯……………………………………………二两

猪油……………………………………………六钱

芝麻油……………………………二斤（约耗一两）

猪肉汤………………………………………六两

味精……………………………………………三分

湿淀粉………………………………………一两

硝水……………………………………………三钱

酱油……………………………………………半两

胡椒粉………………………………………二分

精盐……………………………………………半钱

葱花……………………………………………一钱

姜末……………………………………………一钱

制　法

1. 选猪肉的前肩胛部位，去皮、骨、筋，取净瘦肉六两半、肥肉一两半，切成小米大的颗粒盛钵，加精盐三分，边拌边搅，磕入鸡蛋，再加湿淀粉（四钱）、硝水、葱花、姜末一起搅拌成糊。玉兰片、香菇都切成薄片。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将肉糊挤成核桃大的丸子，逐个下锅，边炸、边用勺轻轻拨动（以免互切粘连），炸至丸子漂浮油面、皮结硬膜、呈金黄色时，用漏勺捞起。

3. 原炒锅滗去余油后置旺火上，倒入肉丸，加猪肉汤、

玉兰片、香菇、菜芯、精盐（二分）、酱油、味精同焖。待汤汁烧沸，即移锅到小火上，加盖再焖五分钟。待肉丸泡松，转用旺火略烹，加湿淀粉调稀勾芡，淋入热猪油，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜金黄色的肉丸，泡松软嫩，饰以褐、绿、乳白等多色配料，素雅大方，是武汉市传统菜。

七九、金　口　香　肠

原　料

猪肉……………………………………………十斤
猪小肠衣………………………………………半根
猪排骨汤………………………………………十斤
味精……………………………………………四钱
硝水……………………………………………二两
酱油……………………………………………六斤
精盐……………………………………………八两
丁香……………………………………………半两
八角……………………………………………一两
肉桂……………………………………………二两
五香粉…………………………………………半两
白糖……………………………………………二两

制　法

1．将五斤酱油放入汤罐中，加入排骨汤、精盐(半斤)，

再加入用纱布袋包扎的肉桂、八角、丁香煮沸成卤汁。

2. 选肥瘦各一半的猪腿肉，切成一寸长、六分宽、一分厚的片，盛入钵内，加精盐（三两）、酱油（一斤）、五香粉、硝水、味精、白糖拌匀，腌渍五分钟。取肠衣半根（直径八公分），用漏斗将腌渍肉片灌入，边灌、边用针在肠上刺眼(排除肠内空气，使肉与肠相互粘合，在卤制时易于透味)，每灌入肉片三寸左右用细绳打一小结（灌得太紧，卤时易裂皮；太松卤时容易散开)。

3. 炒锅置旺火上，下清水八斤，将灌好的香肠下锅煮熟，取出晾凉。汤罐置中火上，将卤汁烧沸，放入香肠卤煮半小时捞出。如此反复卤煮三次，直至香肠透味时捞出。在卤制过程中，如发现香肠鼓气泡时，须在鼓泡处扎针眼。卤好的香肠晾凉后，用斜刀切成薄片装盘，淋入小麻油食用。

特　点

此菜色泽红润，质地韧柔，烂而不糜，味道鲜香，热吃冷食皆宜，是武昌县金口镇的地方风味，故名。

八〇、应 山 滑 肉

原　料

猪肥肉……………………………………………三两
鸡蛋（去壳）……………………………………二个
芝麻油…………………………二斤（不耗油）
猪肉汤……………………………………………四两
干淀粉……………………………………………半两

酱油……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………………一分
葱花……………………………………………………半钱
姜末……………………………………………………二分

制　法

1．猪肉去皮洗净，切成六分见方的块，用清水浸泡十分钟，取出沥干，盛入碗内，加精盐、干淀粉稍拌，再加鸡蛋液拌匀上浆。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将肉块撒开下锅，约炸十分钟，至呈金黄色时，倒入漏勺内沥去油，稍晾后，码在碗内，上笼用旺火蒸一小时左右取出，扣入汤盘。

3．原炒锅置旺火上，下猪肉汤、酱油烧沸后，端锅离火，加入葱花、胡椒粉，起锅浇在滑肉上即成。

特　点

此菜色泽黄亮，软嫩柔糯，汁浓味鲜，入口润滑，油而不腻，是应山县的地方风味，故名。

八一、香　菇　肉　丸

原　料

水发香菇………………………………………………二两
猪肥瘦肉………………………………………………四两
鸡　蛋…………………………………………………一个

猪　油……………………………………………三钱
芝麻油……………………一斤（约耗一两半）
排骨汤……………………………………………四两
味　精……………………………………………四分
白　糖……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………八钱
硝　水……………………………………………二钱
酱　油……………………………………………半两
精　盐……………………………………………半钱
葱　段……………………………………………一钱
姜　末……………………………………………一钱

制　法

1. 香菇去蒂洗净，用斜刀片成两片。猪肉剁成茸，盛入碗内，搕入鸡蛋，加味精二分、湿淀粉二钱、姜末半钱、精盐二分、酱油二钱和硝水拌匀成糊。

2. 将香菇逐片粘上湿淀粉（共用二钱）。把肉糊搓成三十余个小肉丸，逐个放在香菇片上，再抹上一层湿淀粉（共用二钱）。

3. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧至七成热，将香菇肉丸逐个下锅炸二分钟，至呈金黄色时捞出。

4. 将香菇肉丸（肉丸朝上）逐个码在碗内，加入排骨汤二两，连碗上笼，在旺火上蒸五分钟取出，滗出汤汁，翻扣入盘。

5. 原炒锅置旺火上，倒入蒸丸子的汤汁，加排骨汤（二两）、酱油（三钱）、味精（二分）、葱段、姜末（半

钱）、精盐（三分）、白糖、猪油等烧沸，取湿淀粉二钱调稀勾芡，用勺推匀，起锅浇在香菇肉丸上即成。

特　点

此菜形似朵朵褐色花束，质地韧脆柔软，汁稠味鲜。

八二、三　鲜　酥　肉

原　料

猪五花肉……………………………………………四两
猪　腰……………………………………………一两
鸡脯肉……………………………………………一两
鲩鱼肉……………………………………………一两
水发玉兰片…………………………………………二钱
水发香菇……………………………………………一钱
鸡　蛋……………………………………………一个
芝麻油…………………………一斤半（约耗三两）
猪肉汤……………………………………………三两
味　精……………………………………………二分
面　粉……………………………………………八钱
湿淀粉……………………………………………七钱
酱　油……………………………………………三钱
精　盐……………………………………………三分
蒜　片……………………………………………一钱
葱　白……………………………………………一钱
姜　末……………………………………………半钱

制　法

1. 将猪肉去皮，切成五寸长、四分宽、二分厚的块。猪腰剔去臊，剞上花纹。鸡脯肉切成薄片。鲩鱼肉切成一寸长、八分宽、一分厚的片。香菇一剖两半。玉兰片切成薄片。葱白切成一寸长的段。

2. 猪肉放在碗内，磕入鸡蛋，加精盐（二分）、面粉、湿淀粉（半两）拌匀。腰花、鸡片、湿淀粉（一钱）、精盐（一分）、鱼片放在另一碗内，拌匀浆好。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入肉块炸五分钟，至呈金黄色时，捞出晾凉，用斜刀切成八分长、四分宽的酥肉块，再放入炒锅，加猪肉汤二两、酱油一钱，烧一分钟，待汤汁稠浓时，起锅盛盘。

4. 原炒锅洗净置旺火上，下芝麻油四两，烧至七成热，放入腰片、鸡片、鱼片爆炒半分钟，滗去锅中油，加入香菇、玉兰片、葱白、姜末、味精、蒜片、酱油（二钱）稍炒，加猪肉汤一两烧沸后，用湿淀粉一钱调稀勾芡。起锅浇在酥肉上即成。

特　点

此菜黄、红、绿、白、褐五色相间。酥肉外松内软，三鲜配料脆柔韧都有，是鄂西山区的传统菜。

八三、煎　葵　饼

原　料

猪肉……………………………………………一斤

荸荠……………………………………………………一两
菜芯……………………………………………………一两
水发玉兰片……………………………………………半两
水发香菇………………………………………………三钱
鸡蛋……………………………………………………一个
猪油…………………………………………………二两七钱
猪肉汤…………………………………………………一斤
味精……………………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………………七钱
绍酒……………………………………………………三钱
硝水……………………………………………………八钱
酱油……………………………………………………一两
精盐……………………………………………………半钱
胡椒粉…………………………………………………一分
葱花……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………三钱

制　法

1．选用猪夹缝部位的肉（肥三成、瘦七成），肥的切成豌豆大的丁，瘦的剁成肉茸。荸荠削皮、拍平、剁碎。香菇、玉兰片都切成薄片。

2．将肉丁、肉茸、精盐放入碗内捏匀，再搕入鸡蛋，加硝水、湿淀粉（半两）、荸荠、葱花（一钱）、味精（一分），边拌、边渗入清水二两，调成稠糊。

3．炒锅洗净，置旺火上，下猪油二两，烧至五成热，把肉糊挤成直径八分的丸子，逐个下锅煎，用勺压扁，待一

面煎黄起酥后，用锅铲翻面再煎，至两面黄亮，形如圆饼时捞出。

4. 原炒锅放在旺火上，下绍酒、姜末稍煸，放入肉饼，加酱油七钱、猪肉汤八两烧二分钟，再将锅移到微火上烧十分钟，待肉饼透味时，起锅盛盘。

5. 原炒锅置旺火上，下猪油二钱，先将菜芯炒熟起锅，摆在肉饼两边。原炒锅置旺火上，再放入香菇、玉兰片、葱花（一钱）、酱油（半两）、猪肉汤（二两）、味精(二分)略烧，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋上熟猪油半两，起锅浇在肉饼上。撒入胡椒粉即成。

特　点

此菜金黄色的肉饼，旁缀以翠绿色的菜芯，宛如葵花向阳，肉饼酥嫩，菜芯清脆，味鲜可口。

八四、糖　醋　肉

原　料

猪肉……………………………………………六两
鸡蛋（去壳）………………………………一个
猪油………………………………二斤半（约耗一两）
猪肉汤…………………………………………一两
白糖……………………………………………一两半
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………一钱
酱油……………………………………………八钱

醋…………………………………………………………七钱
甜独蒜……………………………………………………二钱
精盐………………………………………………………一分
葱段………………………………………………………二钱
姜末………………………………………………………一钱

制　法

1. 选猪软肋部位肉，切成一寸二分长、三分宽、一分厚的块，盛入碗内，加入湿淀粉(半两)、醋(一钱)、精盐、鸡蛋液一起调匀成糊。将猪肉汤、醋(六钱)、白糖、葱段、姜末、甜蒜片、湿淀粉（三钱）放入另一碗内，调成卤汁。

2. 炒锅置中火上，下猪油，烧至六成热，将猪肉逐块下锅约炸三分钟，待呈黄色、皮已松酥时捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，放入卤汁烧沸，倒入肉块，端锅颠簸几下，淋入绍酒，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽紫红，外松酥，内软柔，味鲜而酸甜。

八五、红 烧 蹄 膀

原　料

去骨猪蹄膀………………………………………………二斤
白糖………………………………………………………一两
味精………………………………………………………三分
酱油………………………………………………………三两
胡椒粉……………………………………………………半钱

八角……………………………………三钱

小茴香…………………………………三钱

桂皮……………………………………二钱

花椒……………………………………半钱

桂花果…………………………………二个

良姜……………………………………七钱

肉豆蔻…………………………………八钱

葱段……………………………………半两

姜片……………………………………二钱

制　法

1．猪蹄膀置炉火上燎去毛后刮净，在沸水锅里稍烫取出。八角、小茴香、桂花果、桂皮、良姜、肉豆蔻、花椒，用纱布包扎成五香袋。

2．炒锅置中火上烧热，放入猪蹄膀，加酱油、白糖、葱段、姜片烧五分钟后起锅，盛入沙钵中，放入五香袋，加清水一斤半，在微火上烧一小时半，待蹄膀皮一戳即破、肉质溶烂时，起钵盛盘即成。

特　点

此菜色呈酱红，光泽悦目，蹄膀溶烂滑润，稠汁微甜，五香味浓。

八六、网 油 肉 卷

原　料

猪网油…………………………………三两

猪肉……………………………………………六两

猪油……………………………二斤（约耗二两）

猪肉汤…………………………………………一两

味精……………………………………………二分

白糖……………………………………………一两

湿淀粉…………………………………………七钱

绍酒……………………………………………二钱

精盐……………………………………………二分

酱油……………………………………………一两

醋………………………………………………三钱

葱段……………………………………………半两

姜末……………………………………………一钱

制　法

1．选七成肥、三成瘦的猪肉剁成茸，盛入碗内，加湿淀粉（三钱）、精盐搅拌均匀。将酱油、醋、白糖、绍酒、葱段、姜末、味精、清水（一两）、湿淀粉（二钱）放入另一碗内，调成卤汁。

2．猪网油摊开在案板上，用湿淀粉二钱抹匀，将肉茸均匀地放在网油边上，分别卷成三个圆筒，每个圆筒用斜刀改切成六块。

3．炒锅置旺火上，下猪油，烧至五成热，放入网油肉卷炸五分钟后，端锅离火余二分钟，再移锅在旺火上炸至呈金黄色时，用漏勺捞起。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，下卤汁烧沸后，放入网油肉卷，用勺炒匀，将锅颠簸几下，淋入熟猪油半两，起

锅盛盘即成。

特　点

此菜色呈金黄，肉卷外皮酥脆，内馅鲜香，清润爽口。

八七、蝴　蝶　肉

原　料

猪肉……………………………………………………二斤

芝麻油…………………………………三斤（约耗半两）

味精……………………………………………………四分

白糖……………………………………………………二两

硝水……………………………………………………一两

酱油………………………………………………一两半

精盐……………………………………………………一钱

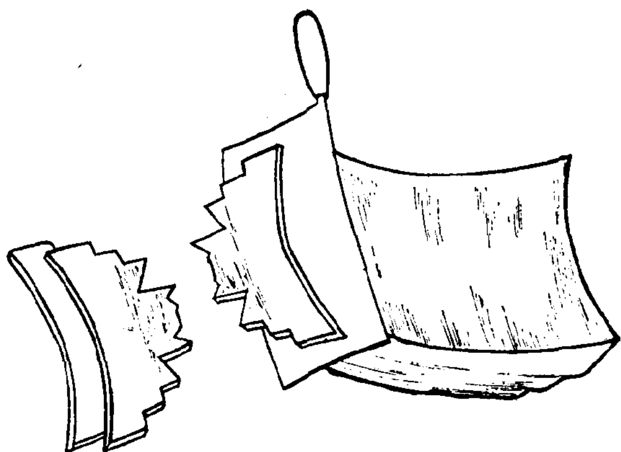
制　法

1. 选猪前肩部位八成肥、二成瘦的肉，先切成五寸长、一寸宽、一分厚的片，再用刀切成“双飞”片（第一刀切到紧挨瘦肉而不断，第二刀切断，（图见下页）。

2. 将肉片放入钵内，加硝水、精盐、酱油（半两）、味精（二分）、腌渍一小时。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至八成热，把腌渍的肉片逐块抖开下锅，随炸、随炒动，约炸二分钟捞起。

4. 原炒锅倒净余油后置旺火上，放清水（三两）、白糖、酱油（一两）、味精（二分），烧沸后，放入肉片，用锅铲不停地炒动，淋入熟芝麻油半两，起锅盛盘即成。



特　点

此菜颜色金黄，肉片如满盘蝴蝶，入口滑嫩而微韧，汁浓味甜，是下酒好菜。

八八、麻　果　肉

原　料

猪里脊肉……………………………………………半斤
白芝麻…………………………半斤（约耗一两）
鸡蛋清………………………………………………一个
芝麻油………………………二斤（约耗二两半）
味精…………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………一两半
苏打…………………………………………………一分
绍酒…………………………………………………一钱

酱油……………………………………………………半两

精盐……………………………………………………半钱

葱段……………………………………………………二钱

姜末……………………………………………………一钱

制　法

1. 猪肉切成黄豆大的肉丁，盛入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉（一两二钱）、精盐、姜末（半钱）、苏打搅拌均匀。

2. 白芝麻撒在案板上，将肉丁搓成直径五分大的肉丸，逐个滚上芝麻成芝麻球。将酱油、味精、绍酒、葱段、湿淀粉（三钱）、姜末（半钱）放入另一碗内，调匀成卤汁。

3. 炒锅置旺火上、下芝麻油，烧至六成热，将芝麻肉球逐个地下锅，用勺不断翻动，炸五分钟后，捞起盛盘。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，放入卤汁，煮沸后，起锅盛入另盘。食时用麻果肉蘸卤汁吃。

特　点

此菜色白素雅，肉质鲜嫩软柔，麻仁香味四溢，蘸卤汁食，更加鲜美爽口。

八九、螺丝五花肉

原　料

猪五花肉…………………………………………………一斤

芝麻油……………………………一斤半（约耗一两）

红腐乳汁………………………………………………半两

豆豉……………………………………………………二两

桂皮……………………………………………二钱

白糖……………………………………………一钱

猪肉汤…………………………………………一两

绍酒……………………………………………二钱

酱油……………………一斤半（约耗二两半）

精盐……………………………………………一钱

胡椒粉…………………………………………一分

葱段……………………………………………半两

葱花……………………………………………半两

姜片……………………………………………二钱

制　法

1．将五花肉放入旺火沸水锅里煮熟捞出。

2．炒锅置旺火上，下酱油，烧沸后，放入五花肉（肉皮朝下），煮五分钟，待肉皮呈红色时捞出。

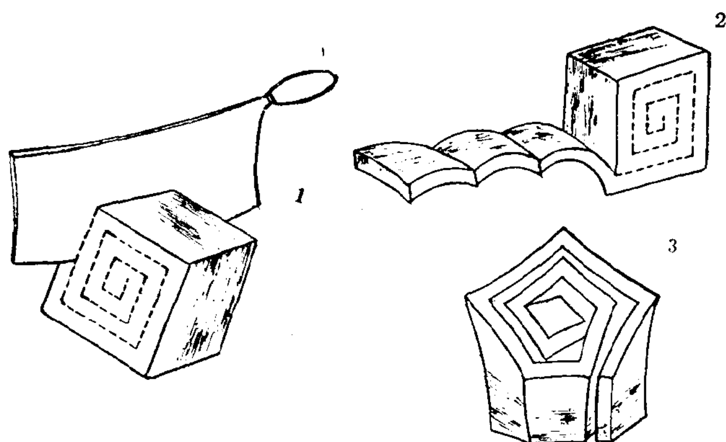
3．炒锅涮净后置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入五花肉，约炸二分钟取出。

4．把五花肉切成一寸见方的块，再用刀顺着肉的横断面旋转片成螺丝形（图见下页）。

5．将姜片、葱段、桂皮摆放碗底，再码入肉块，加红腐乳汁、酱油（半两）、白糖、绍酒、精盐、猪肉汤，撒入豆豉，连碗上笼，用旺火蒸一小时取出，翻扣入盘，摆成梅花形，去掉葱、姜、桂皮，撒上胡椒粉、葱花即成。

特　点

此菜色泽红艳，形似螺丝，酥烂软滑，鲜美香甜，肥而不腻。



九〇、瓤青椒

原　料

猪肥瘦肉……………………………………………半斤
青辣椒……………………………二十只（约重半斤）
水发香菇……………………………………………一两
净冬笋肉……………………………………………一两
虾米…………………………………………………半两
猪油…………………………………二斤（约耗二两）
鸡蛋（去壳）………………………………………一个
鸡蛋清………………………………………………一个
味精…………………………………………………二分
排骨汤………………………………………………三两
干淀粉………………………………………………六钱

湿淀粉……………………………………………………二钱
精盐………………………………………………………二分
蒜泥………………………………………………………一钱
葱花………………………………………………………二钱
姜末………………………………………………………二钱

制　法

1. 青辣椒去蒂，挖出籽，洗净。冬菇、冬笋、虾米都切成米粒大的丁。猪肉剁细成茸，盛入碗内，加入鸡蛋液、香菇丁、冬笋丁、虾米、精盐（一分）、味精（一分）、绍酒、干淀粉（四钱）、葱花（一钱）、姜末（一钱）拌匀成肉馅。鸡蛋清放入另一碗内，加干淀粉二钱，精盐一分调匀成蛋清糊。

2. 将青辣椒，放入沸水锅里稍烫后，取出晾干，逐个瓤入肉馅。

3. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至七成热时，将瓤馅青椒的尾尖部逐个放入蛋清糊中蘸一下，粘糊下锅，炸至呈黄色时，倒入漏勺内沥去油。

4. 原炒锅置旺火上烧热，放入蒜泥，葱花（一钱）、姜末（一钱）煸出香味后，加排骨汤、味精（一分）略烧，倒入瓤馅青椒，用湿淀粉调稀勾芡，淋入猪油半两，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽素雅，青椒清脆，瓤馅鲜嫩。

九一、溜 丸 子

原 料

猪肉……………………………………………七两
芝麻油……………………二斤（约耗二两半）
白糖……………………………………………一两
猪排骨汤……………………………………一两半
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………一钱
酱油……………………………………………半两
醋………………………………………………八钱
精盐……………………………………………半钱
蒜泥……………………………………………一钱
葱段……………………………………………三钱
姜末……………………………………………一钱

制 法

1. 选用七成肥三成瘦的猪肉，剁成米粒大的丁，加精盐、湿淀粉（八钱）一起搅匀。

2. 将湿淀粉（二钱）、酱油、白糖、醋、姜末、葱段、料酒、蒜泥、排骨汤放入碗内，调匀成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将肉丁挤成桂圆大的丸子，边挤、边下锅炸三分钟，端锅离火余一分钟，再移锅在旺火上续炸二分钟，用漏勺捞出。

4. 原炒锅倒净余油后放在旺火上，下卤汁烧沸，放入

丸子，端锅颠动几下，淋入芝麻油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜金黄色，表面有一层卤膜，晶莹夺目，丸子松酥，鲜香柔嫩，略带酸甜。

九二、鸡　皮　肉

原　料

猪瘦肉……………………………………八两
鱼茸……………………………………二两
鸡蛋清…………………………………二个
猪油……………………一斤（约耗二两）
排骨汤…………………………………三两
味精……………………………………二分
湿淀粉…………………………………一两
酱油……………………………………半钱
精盐……………………………………二分
胡椒粉…………………………………二分
菠菜……………………………………一两
葱花……………………………………半钱
葱段……………………………………半钱
姜末……………………………………一钱

制　法

1. 猪瘦肉切成二寸长、一寸半宽的片。鸡蛋清一个、湿淀粉半两放入碗内，调匀成蛋清糊。

2. 将鱼茸放入另一碗内，加鸡蛋清（一个）、精盐（一分）、味精（一分）、胡椒粉（一分）、湿淀粉（三钱）、葱花、姜末搅拌均匀成馅。

3. 将肉片置砧板上，每块肉片上铺一层薄薄的鱼茸馅，在三分之一处叠转来，制成半夹馅半露馅的肉片。

4. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至七成热，将夹馅肉片逐片粘上蛋清糊下锅炸至呈金黄色时捞出，整齐地码入碗中，连碗上笼用旺火蒸二十分钟取出，扣入盘中。

5. 原炒锅倒尽余油后置旺火上，放入鸡汤、精盐（一分）、味精（一分）、葱段、菠菜烧沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，起锅浇在盘中，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜造型别致，先炸后蒸，肉质滑嫩饱含鱼香，夹茸层次分明，因表面呈现皱纹，宛如鸡皮，故名。

九三、卷 茸 白 菜

原　料

大白菜叶……………………………………半斤
猪肥瘦肉……………………………………半斤
鸡蛋（去壳）………………………………一个
猪油…………………………………………一两
鸡汤…………………………………………二两
味精…………………………………………半钱
湿淀粉………………………………………一两

硝水……………………………………………三分

精盐……………………………………………三分

胡椒粉…………………………………………一钱

葱花……………………………………………一钱

姜末……………………………………………一钱

制　法

1. 大白菜叶放在沸水锅里烫二分钟取出，削去菜梗和边叶，切成四张长方形叶片。猪肉剁成茸，盛入碗内，加入鸡蛋液、硝水、味精（三分）、胡椒粉、精盐（二分）、葱花、姜末、湿淀粉（八钱），一起拌匀成肉茸糊。

2. 将白菜叶平铺在案板上，用刀背轻轻拍平。将肉茸糊分成四份，分别摆在四张菜叶上成一字形，卷成四个菜卷，上笼用旺火蒸五分钟取出，切成六分长的卷茸菜筒，逐个竖立在碗内，再上笼用旺火蒸三分钟，取出翻扣入盘。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下鸡汤、精盐（一分）、味精（二分）烧沸，用湿淀粉二钱勾芡，起锅浇在卷茸白菜上即成。

也可以在卷茸白菜上，加火腿末、蛋末、菠菜末任意摆成美观的图案，用调稀的湿淀粉勾芡，浇在上面。

特　点

此菜造型美观，以白色菜叶卷茸，宛似朵朵花瓣；菜含肉味，肉具菜香，质地软嫩柔滑，是襄樊地区创新菜之一。

九四、脆　花　肉

原　料

猪肥瘦肉……………………………………半斤
熟去皮花生米………………………………一两
红辣椒………………………………………一个
鸡蛋清………………………………………一个
猪油…………………………………………半钱
芝麻油………………………………………一两
味精…………………………………………二分
白糖…………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………四钱
酱油…………………………………………二钱
醋……………………………………………三钱
精盐…………………………………………二分
葱段…………………………………………三钱
姜末…………………………………………二钱

制　法

1. 猪肉洗净，切成细粒，盛入碗内，加湿淀粉、味精（一分）、酱油、精盐混合拌匀。花生米用刀面压碎。红辣椒去蒂、籽，切成小丁。

2. 炒锅置旺火上，放入芝麻油、猪油烧热，将红辣椒、花生米、葱段、姜末下锅煸炒一分钟，再将肉粒下锅煸炒二分钟，加醋、白糖、味精（一分），将锅颠动几下，盛入盘

中即成。

特　点

此菜黄、红、白、绿，五色缤纷，花生香脆酥㓠，肉粒鲜嫩爽口。

九五、豆　腐　合

原　料

水豆腐……………………………二块（约重四两）

猪肥瘦肉…………………………………………二两

鸡蛋………………………………………………三个

芝麻油…………………………二斤（约耗一两半）

鸡汤………………………………………………三两

味精………………………………………………二分

面粉………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………二两

酱油………………………………………………一两

精盐………………………………………………二分

胡椒粉……………………………………………一分

葱花………………………………………………一钱

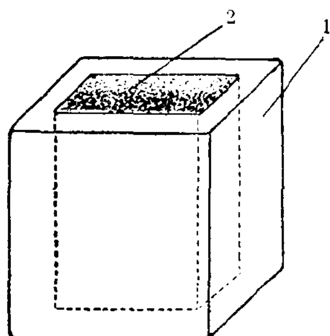
姜末………………………………………………一钱

制　法

1. 将水豆腐二块各划成四方块。猪肉剁茸盛碗，揺入鸡蛋一个，加味精、精盐、湿淀粉（三钱）、胡椒粉、葱花、姜末拌匀成馅。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，放入水豆腐炸三分钟，至八成熟时捞出。

3. 将炸好的水豆腐，用小刀在侧面的一方戳入，挖空其四分之三，然后均匀地填入肉茸馅，用湿淀粉封口（如图）。



1—炸好的水豆腐；
2—肉茸馅

4. 鸡蛋二个搕入碗里，加湿淀粉（一两半）、面粉拌匀，将填了肉茸馅的豆腐放入上浆。

5. 原炒锅置旺火上，待油烧至六成热时，将豆腐逐块下锅炸三分钟，至呈金黄色时捞出盛盘。

6. 原炒锅倒净余油后置旺火上，放入鸡汤、酱油烧沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，起锅浇在豆腐上即成。

特　点

此菜色泽金黄，素料精作，质地柔软松脆，鲜香清爽可口。

九六、面　筋　肉　茸

原　料

油面筋泡……………………………………十六个
猪肥瘦肉……………………………………四两
鸡蛋（去壳）………………………………一个
菠菜…………………………………………一两
芝麻油………………………………………一两
鸡汤…………………………………………三两
味精…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………半两
酱油…………………………………………二钱
精盐…………………………………………三分
胡椒粉………………………………………二钱
葱花…………………………………………二钱
姜末…………………………………………二钱

制　法

1．油面筋泡用清水浸泡后，挤干水份。猪肉洗净，剁茸盛碗，加鸡蛋液、湿淀粉（三钱）、味精（二分）、胡椒粉、葱花、姜末、酱油、精盐（二分）一起拌匀，均匀地填入十六个油面筋泡里。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油烧热，将填了肉茸馅的面筋下锅，加入鸡汤、味精（一分），精盐（一分）烧五分钟，再加菠菜略烹，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋入芝麻油四钱，

将锅颠动几下，盛入盘中即成。

特　点

此菜色泽淡黄，芡汁明亮，点缀以少许绿色菠菜，素雅宜人。面筋外软内韧，含有肉香，味鲜爽口，为襄樊市的传统菜。

九七、荷　花　肚

原　料

猪肚……………………………………………………一斤半
熟火腿…………………………………………………一两
水发香菇………………………………………………三钱
水发玉兰片……………………………………………半两
熟猪油…………………………………………………一两
鸡汤……………………………………………………四两
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………………一分
葱段……………………………………………………一钱
姜丝……………………………………………………三分

制　法

1．将猪肚用精盐二分搓捏后，在温水中透洗三次，放入沸水锅中烫二分钟取出，刮净肚内杂质，再放入旺火沸水锅中煮到八成熟时捞出，从中间剖开，切成一寸半长、六分宽的片。香菇留一个整的，其余的与火腿、玉兰片都切成薄

片。

2. 将一个整香菇摆入碗底中间，沿香菇边每镶二块肚片间夹一块火腿和一块香菇片，按此法摆完，放入葱段和姜丝，连碗上笼，用旺火蒸半小时取出，滗出原汁，翻扣入盘。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入鸡汤、味精、精盐（一分）、玉兰片和蒸猪肚原汁烧沸，起锅淋在猪肚上，再撒入胡椒粉即成。

特　点

此菜形似荷花，衬以褐、白、红三种颜色的配料，清雅悦目，猪肚软烂不糜，清爽滑润。

九八、五 香 肚

原　料

猪肚……………………………………………一斤半
鸡蛋……………………………………………二个
芝麻油…………………………二斤（约耗三两）
鸡汤……………………………………………二两
面粉……………………………………………一两半
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………一钱
酱油……………………………………………二两
醋………………………………………………一钱

精盐……………………………………………………半钱
五香粉…………………………………………………一分
丁香……………………………………………………二钱
桂皮……………………………………………………二钱
八角……………………………………………………一钱
葱段……………………………………………………半两
姜末……………………………………………………一钱

制　法

1．猪肚放入旺火沸水锅里煮三分钟取出，刮净肚皮和涎液，从中间剖开，刮去肚内浮油和杂质，用清水冲洗三次，沥干入钵，加醋捏匀，去掉臊味。鸡蛋揺入碗里，加面粉、湿淀粉（八钱）、精盐、姜末、绍酒、味精和清水（一两），搅匀成蛋糊。

2．铁锅置旺火上，放入清水二斤烧沸，将猪肚下锅煮一小时，熟后捞出沥干水。

3．原锅连汤仍置旺火上烧开，放入丁香、桂皮、八角、酱油（一两），下猪肚卤二十分钟后，取出晾干后粘匀蛋糊。

4．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，把粘了糊的猪肚撑开，沿锅边滑入锅内炸二分钟，滗去锅油，将猪肚翻面，继续煸煎二分钟取出，切成一寸见方的肚块，整齐地摆入盘内。

5．原炒锅置旺火上，加入鸡汤、酱油（一两）、葱段烧开，用湿淀粉二钱调稀勾芡，起锅浇在猪肚上，再撒上五香粉即成。

特　点

此菜经过煮、卤、炸三道工序，五香味透，脂油外溢，外皮油光脆酥，内肉细腻嫩柔，味鲜爽口，是下酒好菜。

九九、核　桃　腰　子

原　料

猪腰……………………………四个（净重六两半）

核桃仁…………………………………………一两半

鸡蛋……………………………………………二个

芝麻油…………………………二斤（约耗一两八钱）

猪油……………………………………………半两

猪肉汤…………………………………………三两

味精……………………………………………三分

白糖……………………………………………一钱

面粉……………………………………………六钱

湿淀粉…………………………………………九钱

酱油……………………………………………三钱

花椒粉…………………………………………三钱

五香粉…………………………………………一钱

精盐……………………………………………四分

制　法

1. 猪腰洗净，从中间片成两半，剔去腰臊，在腰面上剞人字形粗花纹，切成五分大松角形斜块，放入旺火沸水锅里烫散花纹后捞出盛钵。核桃仁用沸水烫后去皮，切成与腰

花一样大的块，放入腰块钵内，加芝麻油（八钱）、精盐(二分）、面粉、五香粉、湿淀粉（半两）、味精（一分），磕入鸡蛋，拌匀上浆。

2. 将花椒粉三钱、精盐一分入锅炒熟成花椒盐，盛入小碟。将猪油半两、猪肉汤三两、精盐一分、酱油三钱、味精二分、湿淀粉四钱、白糖一钱下锅勾成卤汁，盛入小盘。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将猪腰和核桃各持一块，互相粘连着逐个下锅，炸至八成熟时，端锅离火余炸三分钟，再移锅在旺火上炸三分钟、捞出盛盘。上桌时随带花椒盐一碟、卤汁一盘，随意蘸食。

特　点

此菜猪腰色红，鲜嫩爽口；桃仁色白，酥脆香醇。

一〇〇、蝴　蝶　腰　花

原　料

猪腰……………………………………………………半斤

鸡蛋清…………………………………………………一个

芝麻油……………………………一斤半（约耗三两）

味精……………………………………………………二分

面粉……………………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………一钱

花椒粉…………………………………………………二分

葱花……………………………………………………半钱

姜末……………………………………………半钱

制　法

1. 猪腰一切两半，剔去腰臊，用斜刀在猪腰的横断面两边各剞四刀（不剞断）；再翻过来在宽度的一方，用斜刀剞一刀、切断一刀，使成蝴蝶形腰花，洗净沥干，盛入碗内。将鸡蛋清、面粉、湿淀粉、精盐（一分）、味精、姜末、葱花、芝麻油（二钱）放入另一碗内调匀，倒入腰花一起拌匀上浆。将精盐九分放入炒锅用微火炒成焦盐，加入花椒粉调匀。

2. 炒锅置中火上，放入芝麻油，烧至七成热，将腰花下锅炸二分钟，至呈淡黄色时，端锅离火，用漏勺捞出。原炒锅置中火上，待油烧至七成热，将腰花再下锅炸一分钟，至呈褐黄色时盛盆，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜褐黄色，腰花如满盘蝴蝶，外焦酥，肉松软，入口爽润，似韧而嫩，有浓郁的花椒香味。

一〇一、三丝腰卷

原　料

猪腰……………………………………………半斤

熟火腿…………………………………………三钱

猪瘦肉…………………………………………半两

鸡脯肉…………………………………………半两

水发香菇………………………………………八钱

水发玉兰片……………………………………一两

鸡蛋…………………………………………一个

芝麻油…………………………一斤（约耗八钱）

猪油…………………………………………一钱

味精…………………………………………二分

面粉…………………………………………二两

湿淀粉………………………………………三钱

酱油…………………………………………一钱

精盐…………………………………………半钱

胡椒粉………………………………………二分

葱花…………………………………………三钱

制　法

1．猪腰剥去薄膜，剔净腰臊，洗净，切成一寸半长、五分宽、一分厚的片。猪肉、火腿、鸡脯肉、香菇、玉兰片都切成细丝，盛入碗内，加味精、精盐拌匀。

2．鸡蛋磕入碗内，下面粉（一两）、湿淀粉拌成蛋糊。腰片上均匀地撒上面粉一两抹匀，再把肉丝、鸡脯肉丝、火腿丝、玉兰片丝、香菇丝放在腰片上，逐个地包成腰卷，粘匀蛋糊。

3．炒锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至四成热，将粘上糊的腰卷逐个下锅，炸至枯皮时，用漏勺捞出，将锅中油继续烧到七成热，再将腰卷下锅，炸至金黄色时，起锅盛盘，撒上胡椒粉、葱花即成。

（三丝鱼卷、三丝肉卷、三丝鸡卷制作方法与三丝腰卷同）。

特　点

此菜色泽金黄，形如卷筒，三丝作馅，脆嫩软柔，鲜美爽口。

一〇二、糊　腰　羹

原　料

猪腰……………………………………………二个
罐头青豆………………………………………半两
水发海参………………………………………一钱
水发鱿鱼………………………………………一钱
水发香菇………………………………………一钱
水发玉兰片……………………………………一钱
熟火腿…………………………………………半两
虾仁……………………………………………一两
荸荠……………………………………………一两
猪油…………………………………………一两半
鸡汤……………………………………………三两
味精……………………………………………三分
白糖……………………………………………半钱
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………一钱
精盐……………………………………………半钱
花椒……………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………二分
葱花……………………………………………一钱

姜末……………………………………………一钱

制　法

1．猪腰（去臊）、荸荠（去皮）、海参、鱿鱼、玉兰片、香菇（去蒂）、熟火腿都切成一分见方的丁。

2．炒锅置旺火上，放入猪油一两，烧热，下花椒稍煸捞出，即将猪腰丁下锅炒一分钟，加入海参丁、鱿鱼丁、香菇丁、火腿丁、玉兰片丁、荸荠丁、青豆、酱油、白糖、精盐、味精、鸡汤、胡椒粉、葱花、姜末烧二分钟，用漏勺捞出。原锅内放入调稀的湿淀粉勾芡，先将一半芡汁盛盘后，再将漏勺内的各种丁下锅，加绍酒、猪油（半两），继续烧二分钟成浓稠糊时，起锅盛入盘内芡汁上即成。

特　点

此菜配料多样，清淡软嫩，羹汁浓，味鲜美，是民间传统制法。

一〇三、双　色　肝

原　料

猪肝……………………………………………二斤
猪肥膘肉………………………………………半斤
小麻油…………………………………………三钱
红糖……………………………………………二钱
酱油……………………………………………半斤
硝水……………………………………………半两
桂皮……………………………………………一两
八角……………………………………………半两

小茴香……………………………………………二钱

精盐………………………………………………一钱

制　法

1．猪肝洗净，切成三寸半长、一寸半宽的长条，用竹杆子（四寸半长、三分粗，头要削尖）一条条地从上到下插入贯通，然后拔出竹杆使成空心肝。猪肉切成二寸半长、三分厚的肉条。用十二号粗铁丝，一端弯成勾子，挂着肉条，左手将空心肝按在砧板上，右手将铁丝勾的另一端插进空心肝里，将肉条拉入肝中（作为肝心)，然后抽出铁勾。

2．炒锅置旺火上，下清水煮沸，加入红糖、酱油、八角、小茴香、桂皮、精盐（半钱)，熬煮十分钟成卤汁。

3．将夹肉猪肝盛入盆内，下精盐（半钱)、硝水搅拌，浸渍一小时后取出，一一用铁丝勾着挂入烤炉，在微火上烤二十分钟，直到猪肝血水滴完、表皮发光、呈紫红色时出炉，去掉铁丝勾。

4．炒锅置中火上，放入夹肉猪肝，加卤汁煮十分钟，端锅离火，继续煮十分钟，捞出晾干，抹上小麻油，切成薄片盛盘即成。

特　点

此菜肝含脂香，肉有肝味，紫褐色的猪肝中夹着白色肥膘肉，两色和谐，故名。

一〇四、肝 汁 羹

原　料

猪肝………………………………………………七两

鸡蛋……………………………………………五个
猪油……………………………………………四两
排骨汤…………………………………………三两
味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………四钱
精盐……………………………………………一钱
葱花……………………………………………二钱
姜末……………………………………………一钱

制　法

1．将猪肝剁成茸，放入细纱布袋内，用排骨汤浸透，挤汁入碗，再搕入鸡蛋四个，加姜末、葱花、味精、精盐、湿淀粉一起搅匀成混合肝汁。

2．鸡蛋一个搕破，将蛋清、蛋黄分别装碗，上笼用旺火蒸十分钟取出，分别切成细丁。

3．炒锅置旺火上，放入猪油，烧至五成热，放入混合肝汁，用炒勺在锅内推炒二分钟，待肝汁收缩成羹时，撒入蛋黄白丁，起锅盛盘即成。

特　点

此菜在铁色的肝茸中，点缀黄、白蛋丁，色泽素雅。肝羹软嫩稠浓，滋味鲜美，富有营养，是鄂西南山区创新菜之一。

一〇五、菊　花　大　肠

原　料

猪大肠…………………………………………六两

熟火腿……………………………………三两
水发香菇………………………………半两
鸡蛋清…………………………………十个
味精……………………………………二分
白糖……………………………………一钱
小麻油…………………………………一钱
湿淀粉…………………………………一两
卤水〔见“三镶盘”注〕………………二斤
纯碱……………………………………一分
精盐……………………………………二钱半

制　法

1. 选用猪大肠的中段部位，加精盐（二钱）、纯碱，用手抓捏去里外的杂污粘液，用清水洗净沥干，切成一尺长的段四根。熟火腿、香菇均剁成细末。

2. 鸡蛋清放在碗内搅散，下精盐（半钱）、味精、湿淀粉、白糖、火腿末、香菇一起搅匀成蛋清馅。

3. 将每根肠的一端分别用线扎紧，把蛋清馅从大肠的另一端用漏斗灌入，灌满后用线扎紧封口，如此灌成四根香肠。

4. 炒锅置中火上，下卤水烧沸，放入灌馅大肠卤煮三分钟，取出晾凉，用小铁针在大肠上轻轻地扎几个小孔（排除肠内空气，防止胀破），再放入炒锅继续卤煮八分钟捞出，切成一分厚的片，整齐地摆在盘内，浇上小麻油即成。

特　点

此菜肠芯横断面红、褐、白色相间，形如菊花瓣，质地

软嫩，味道鲜美，可冷食，便于携带。

一〇六、烧 肥 肠

原 料

猪肥肠头……………………………………………八两
水发香菇……………………………………………半两
水发玉兰片…………………………………………半两
猪油………………………………………………一两半
芝麻油………………………………………………一两
猪肉汤………………………………………………二两
味精…………………………………………………二分
湿淀粉………………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………二钱
酱油…………………………………………………一两
醋……………………………………………………六钱
精盐…………………………………………………三分
大葱…………………………………………………二两
姜末…………………………………………………一钱

制 法

1．用左手捏住肠头的一端，用右手把肠子向内翻转后置盆内，加精盐一钱、醋三钱一起抓捏，去净肠子上的粘液，用清水搓洗二次，再把它翻转过来，加精盐一分、醋三钱一起抓捏，最后用清水洗净。香菇（去蒂）、和玉兰片切成薄片。大葱切成四分长的段。

2. 炒锅置旺火上，下适量温水（浸没肠头即可）烧沸，放入肥肠煮二分钟取出，用清水漂洗干净，再放入锅里煨到八成熟，取出稍晾，用洁布揩干，去掉油腻后盛人碗中，下酱油半两，腌渍三分钟。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将肥肠下锅，边炸、边用锅铲拨动，至肥肠呈金黄色后捞出，切成二分厚的象眼形肠圈。

4. 原炒锅置旺火上，下猪油一两，将大葱段下锅稍煸，加入绍酒、姜末、猪肉汤、香菇、玉兰片、酱油（半两）、精盐（一分）和肥肠，即端锅在小火上烧五分钟，再移锅到旺火上烧一分钟，下味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜形如象眼，色泽黄亮，素雅大方，质地柔软，油润可口。

一〇七、黄 焖 牛 肉

原　料

牛肉……………………………………一斤二两
水发玉兰片……………………………………一两
水发黄花……………………………………半两
水发黑木耳……………………………………半两
鸡蛋（去壳）……………………………………两个
芝麻油…………………………二斤（约耗三两）
蒜片……………………………………二钱

牛肉汤……………………………………四两

味精……………………………………四分

面粉……………………………………一两

湿淀粉………………………………一两三钱

酱油……………………………………八钱

精盐……………………………………一钱

葱段……………………………………半两

制　法

1. 炒锅内放入牛肉，加清水浸没，在旺火上煮熟后，取出晾凉，切成一寸二分长、三分宽、一分厚的长条块，盛入碗内，加湿淀粉（八钱）鸡蛋液、味精（二分）、面粉、精盐一起搅匀浆好。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油（约耗一两半），烧至六成热，将牛肉逐块放入氽炸，至呈黄色时捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油一两烧热，放入葱段、蒜片略煸，再下黄花、木耳、玉兰片、酱油、味精（二分）、牛肉、牛肉汤，加盖焖四分钟后，用湿淀粉半两调稀勾芡，淋入熟芝麻油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜黄、绿、褐、白色相间。鲜丽悦目，质地鲜嫩软绵，醇香透味，油润爽口。

一〇八、滑溜牛里脊

原　料

牛里脊肉……………………………………半斤

青豆……………………………………………………半两

荸荠……………………………………………………一两半

水发香菇………………………………………………半两

鸡蛋清…………………………………………………四个

芝麻油………………………一斤二两（约耗二两半）

牛肉汤…………………………………………………一两

味精……………………………………………………四分

湿淀粉…………………………………………………一两

精盐……………………………………………………三分

葱花……………………………………………………三钱

制　法

1. 将牛肉剔去皮膜细筋，切成七分长、五分宽的片，清水洗净，用净布搌干水份。荸荠洗净去皮，煮熟后切成薄片。香菇一切两半。

2. 将鸡蛋清放入碗内，下牛肉片，加精盐二分、湿淀粉七钱，搅拌均匀。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀上四两芝麻油，晃锅后，再加入八两芝麻油，烧至三成热，放入牛肉片，用铁勺扒散，滑至七成熟时，将肉捞出。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油半两，加荸荠片、葱花、香菇稍煸，放入牛肉汤、精盐（一分）、味精、青豆，牛肉片滑溜，加湿淀粉三钱调稀勾芡，用铁勺翻动几下，淋入芝麻油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜乳白、翠绿、褐色相间，质地细腻软嫩，椒菇清脆

韧柔，肉片香辣味美。

一〇九、糟牛脯

原　料

牛后腿肉……………………………………一斤
芝麻油……………………………………半两
白糖……………………………………一两
饴糖……………………………………二钱
白酒……………………………………二钱
绍酒……………………………………半两
硝水……………………………………半钱
味精……………………………………三分
酱油……………………………………半钱
五香粉……………………………………一钱
桂皮……………………………………二钱
八角……………………………………二钱
精盐……………………………………二分

制　法

1. 牛肉去筋，洗净，切成三寸长、二寸宽、二分厚的斜片，盛入盆内，加酱油、精盐、白糖（半两）、味精（二分）、五香粉、白酒、绍酒、硝水拌匀腌糟二小时。

2. 炒锅置旺火上，下清水，加八角、桂皮、牛肉片（锅内水要浸过肉片一寸），盖紧锅盖煮半小时，至卤汁稠浓、牛肉透味时捞出。将原锅内的香料残渣捞尽，放入白糖（半

两）、味精（一分）、饴糖烧沸，再下牛肉片烧至汤汁快干，加芝麻油炒动，起锅盛盘，淋上余卤即成。

特　点

此菜肉片用五味糟汁腌渍，经过适当火候卤煮，肉质溶烂透味，鲜甜细腻香醇。

一一〇、茄 汁 牛 腩

原　料

牛软肋肉……………………………………二斤
水发玉兰片…………………………………一两
青豆…………………………………………一两
蕃茄汁………………………………………二两
元葱…………………………………………一两
熟猪油………………………………………二两
牛肉汤………………………………………半斤
味精…………………………………………半钱
湿淀粉………………………………………六钱
精盐…………………………………………八分
胡椒粉………………………………………二分
桂皮…………………………………………二分
八角…………………………………………一分
葱段…………………………………………半两

制　法

1. 牛肉用清水漂洗半小时后，捞出放入炒锅，加清水

浸没，在旺火上煨至八成熟时，取出晾凉，切成二寸长、二分宽、二分厚的长条。玉兰片、元葱切成小丁。

2. 将牛肉条整齐地放入碗内，两旁镶上边角余料，加精盐（半钱）、味精（三分）、葱段、姜片、八角、桂皮、牛肉汤（一两），上笼用旺火蒸熟取出，翻扣入盘中。

3. 炒锅置旺火上，下猪油一两烧热，放入青豆、元葱丁、玉兰片丁稍煸，再加牛肉汤（四两）、精盐（三分）、味精（二分）、蕃茄汁稍烹，用湿淀粉调稀勾芡，淋入猪油一两，起锅浇在牛肉上，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鲜嫩软绵，配料清脆爽口，色调和谐，是武汉市的创新菜。

一一一、炒牛里脊丝

原　料

牛里脊肉……………………………………六两
净冬笋……………………………………一两
鸡蛋清……………………………………三个
韭菜黄……………………………………一两
芝麻油……………………一斤（约耗二两半）
牛肉汤……………………………………二两
味精……………………………………三分
湿淀粉……………………………………七钱
绍酒……………………………………二钱

精盐……………………………………………三分

葱花……………………………………………三分

制　法

1．牛肉剔去肉筋杂质，切成丝，用清水漂至呈白色时取出，用净布搌干水份，盛入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉（半两）、精盐（二分）拌匀上浆。冬笋切成丝。韭菜黄切成段。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至四成热，放入牛里脊丝，用竹筷迅速扒散，余炸至七成熟时起锅。

3．原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油一两烧热，放入冬笋、韭菜黄、葱花稍煸后，加入牛肉汤、绍酒、精盐（一分）、味精、牛里脊丝翻炒，将锅颠簸几下，用湿淀粉二钱调稀勾芡，起锅盛盘即成。

特　点

此菜韭菜柔黄香滑，里脊粉红鲜嫩，冬笋玉白爽脆。

一一二、烧　牛　脯

原　料

牛软肋肉……………………………………一斤

卷心菜………………………………………二两

青辣椒………………………………………半两

水发香菇……………………………………二钱

芝麻油……………………………………三两半

牛肉汤……………………………………………四两

味精……………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………三钱

酱油……………………………………………八钱

精盐……………………………………………半钱

胡椒粉…………………………………………一分

制　法

1. 牛肉用清水漂浸十分钟，去尽血污水，装入沙钵，加入清水一斤二两，用旺火煨三小时至熟取出，切成四分见方的块。卷心菜、青椒、香菇都切成肉块一样大小的块。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油二两，烧至八成热，放入牛肉块、青椒、香菇略炒，加牛肉汤、酱油、卷心菜、精盐烧五分钟，再加味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，将锅颠簸几下，淋入热芝麻油一两半，起锅盛盘即成。

特　点

此菜金红色的牛肉，缀以绿色椒、褐色菇，素雅宜人，肉质香嫩绵软，微辣爽口。

一一三、炸牛里脊球

原　料

牛里脊肉………………………………………四两

虾仁……………………………………………六两

鸡蛋清……………………………………四个
芝麻油……………………一斤半（约耗二两半）
牛肉汤……………………………………三两
味精………………………………………六分
白糖………………………………………八钱
干淀粉……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………七钱
酱油………………………………………二钱
醋…………………………………………三分
精盐………………………………………四分
蒜泥………………………………………一钱
葱花………………………………………一钱
姜末………………………………………一钱

制　法

1．牛肉切成薄片，放入钵内，用清水漂洗三次，至呈粉白色时取出，用洁布搌干水份，放在抹了干淀粉的砧板上，剁成肉茸。虾仁剁碎成茸。

2．在鸡蛋清碗内，放入牛肉茸、虾茸，加湿淀粉半两、味精四分，搅拌均匀成糊。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至三成热，将挂了糊的虾和肉茸挤成直径七分大的球，逐个下锅，余炸至五成熟时，端锅离火继续余炸二分钟，再移锅在旺火上炸，边炸、边用勺背不断拨动，至八成熟时，又端锅离火余炸至呈乳黄色、慢慢起泡似乒乓球大时，用漏勺捞起，沥去油盛盘。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，加牛肉汤、酱油、醋、

白糖、味精（二分）稍烹后，用湿淀粉二钱调稀勾芡。淋入芝麻油二钱，勾成卤汁。起锅盛盘，与牛里脊球同时上桌，供蘸食。

特　点

此菜色泽洁白，细腻嫩滑，肉含虾味，虾有肉香。

一一四、黄焖牛肉丸

原　料

牛臀腿肉……………………………………………六两
水发玉兰片…………………………………………一两
鸡蛋…………………………………………………一个
芝麻油…………………………二斤（约耗二两半）
牛肉汤………………………………………………三两
味精…………………………………………………二分
湿淀粉………………………………………………半两
酱油…………………………………………………一两
精盐…………………………………………………三分
葱段…………………………………………………三钱
姜末…………………………………………………二钱

制　法

1．将牛肉剁成茸，盛在碗内，搕入鸡蛋，加湿淀粉（三钱）、精盐、姜末拌匀。玉兰片切成丝。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将肉茸挤成桂圆大的丸子，逐个下锅炸三分钟后，滗尽锅中余油，再

加牛肉汤、酱油、玉兰片丝、味精、加盖焖十五分钟，放入葱段，加调稀的湿淀粉二钱，用铁勺翻动，淋入芝麻油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽酱红，质软溶嫩，味鲜汁浓，清香爽口。

一一五、锅 烧 牛 肉

原　料

牛软肋肉……………………………………六两
鸡蛋…………………………………………二个
芝麻油………………………一斤（约耗四两三钱）
牛肉汤………………………………………三两
味精…………………………………………二分
面粉…………………………………………一两
干淀粉………………………………………一两
湿淀粉………………………………………二钱
豆瓣酱………………………………………一钱
精盐…………………………………………半钱
花椒粉………………………………………一分
葱花…………………………………………一分
姜末…………………………………………一分

制　法

1. 牛肉洗净，放入炒锅中，加水浸没，用旺火煮熟，捞出沥干，切成一寸二分长、七分宽、二分厚的块。炒锅置

旺火上，下芝麻油一两烧热，放入豆瓣酱稍煸，再放入牛肉块、精盐（一分）、姜末、牛肉汤（一两），烧至透味时起锅。

2. 鸡蛋磕入碗内，放入面粉、干淀粉、芝麻油(二钱)、精盐（二分）、味精（一分），加清水一两拌匀成糊，然后将烧好的牛肉倒进糊中拌匀。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至四成热，把挂了糊的肉块下锅，边炸、边用锅铲压扁，并将肉块的皮面戳几个小孔，使它炸酥炸透、呈金黄色时起锅，切成一寸见方的块，摆入盘中，撒上花椒粉。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下牛肉汤二两烧沸，加精盐二分，用调稀的湿淀粉勾芡，起锅盛入另碗，淋入芝麻油一钱，撒上葱花，与牛肉一同上桌，供蘸食。

特　点

此菜金黄色，皮酥肉爽，味香可口，蘸牛肉汁吃，其味更鲜。

禽 蛋 菜 类

一一六、瓦 罐 鸡 汤

原　料

净母鸡肉……………………………………半斤
猪油……………………………………………半两
味精……………………………………………三分
精盐……………………………………………三分
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………半钱

制　法

1. 选用本省黄陂、孝感地区产的黄色老母鸡宰杀去毛，去掉头、脚、内脏（只留肫、肝、心），用清水洗净，切成一寸宽、一寸半长的小块（腿与翅膀要完整）。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，将鸡肉、肫、肝、心和葱花、姜末一起下锅爆炒，至香气扑鼻呈黄色时，加入味精、精盐，起锅盛入瓦罐中，加清水一斤，置小火上敞开盖，煨至汤汁浓稠时（嫩鸡煨二小时、老鸡煨三小时），取出盛碗即成。

特　点

此菜先炒后煨，讲究火候，鸡嫩、汤稠、味鲜美，是武

汉市的地方风味。

一一七、板栗烧子鸡

原　料

仔母鸡……………………………一只（约重二斤）

板栗………………………………………………四两

芝麻油…………………………半斤（约耗一两半）

猪油………………………………………………一两

鸡汤…………………………………………一斤二两

味精………………………………………………半钱

白糖………………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………四钱

硝水………………………………………………半两

酱油………………………………………………一两

精盐………………………………………………三分

蒜白………………………………………………半两

制　法

1. 仔母鸡宰杀去毛，去掉内脏、头、爪，洗净，切下颈项。将鸡劈开两半，把胸翅部位切成六块，其它部位切成八分见方的块，鸡腿砍成两节，鸡颈切成一寸长的段，鸡肫切成四块，剞小方格花纹。板栗在壳面上用刀砍成十字形，放入沸水锅中，在旺火上煮五分钟，取出脱壳、剥去内皮。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入鸡块炸五分钟后，用漏勺捞出，滗尽锅中余油，加鸡汤、板栗、

酱油、精盐、白糖、鸡肫、肝，用旺火烧十分钟，至肉块松爽、板栗粉糯时，再加猪油、味精、蒜白，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，鸡肉鲜嫩有韧性，板栗绵糯香甜，味道鲜美，是中秋季节的时令菜，有浓郁的乡土风味。

一一八、八宝脆皮鸡

原　料

肥嫩母鸡……………………一只（约重二斤半）
鲜虾仁……………………………………一两
叉烧肉……………………………………一两
熟火腿……………………………………一两
猪肉……………………………………一两半
净冬笋……………………………………一两
虾米………………………………………半两
水发香菇…………………………………二钱
莲子………………………………………一两
水发墨鱼…………………………………二两
菠菜叶……………………………………四两
鸡蛋清……………………………………一个
猪油…………………………二斤（约耗三两半）
味精………………………………………三分
湿淀粉……………………………………半两

酱油……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………半钱
葱段……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………一钱

制　法

1. 母鸡宰杀去毛，洗净，从颈部下刀，先剔出颈骨，再把两边翅膀筋挑断，用小尖刀按顺序剔去锁骨，背脊骨，胸脯骨，边剔边翻转，（肉朝外，皮朝内），再用刀背把鸡的两腿膝骨敲断，取出大腿骨，砍去脚爪，挖去内脏，用清水洗净，放入八成热的水中烫去血腥味，再把鸡翻转来，形成一只无骨空腹鸡。

2. 猪肉、叉烧肉、火腿、虾米、虾仁、墨鱼、冬笋、香菇都切成黄豆大的颗粒。莲子去皮，蒸熟去芯。菠菜摘去黄叶，洗净，切成细丝放入碗内，加味精一分拌匀。

3. 炒锅置旺火上，下猪油一两烧热，放入猪肉丁煸炒一分钟，再放入叉烧肉、火腿、虾仁、墨鱼、冬笋、香菇、莲子、酱油、精盐、葱段、姜末、味精（二分）合炒一分钟成八宝馅，盛入碗内。

4. 将无骨空腹鸡挂在铁勾上，用汤勺将八宝馅从鸡颈开刀处填入，边填、边往下捏挤，填满后，在鸡颈开口处用细绳扎紧（防馅外溢），然后放进笼屉，用旺火蒸一下取出。鸡蛋清盛入碗中，加湿淀粉搅散后，在鸡皮上涂抹均匀。

5. 炒锅置中火上，下猪油烧至六成热，放入鸡，边炸、边用勺舀油往上面浇，约炸十分钟至呈金黄色时捞出，盛在大圆盘中。

6．将另一炒锅置中火上，下猪油半两烧热，放入菠菜丝，煸到酥脆、呈深绿色时，起锅盛在整鸡周围即成。

特　点

此菜在金黄色的整鸡周围，围绕着深绿色的菠菜，皮脆肉酥，馅以八样原料制成，故名。

一一九、滑　扣　酥　鸡

原　料

仔母鸡……………………………一只（约重二斤）
水发黑木耳………………………………………半钱
荸荠………………………………………………半两
鸡蛋（去壳）……………………………………三个
猪油……………………………………………一两半
芝麻油……………………………二斤（约耗一两半）
鸡汤………………………………………………二两
味精………………………………………………三分
面粉………………………………………………二两
湿淀粉……………………………………………半两
绍酒………………………………………………半两
酱油………………………………………………半两
精盐………………………………………………半钱
胡椒粉……………………………………………二分
葱段………………………………………………半两
姜末………………………………………………三钱

制　法

1. 鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，洗净，切成四分见方的块，盛入钵内，用精盐二分稍捏，加鸡蛋液和面粉拌匀上浆。荸荠去皮，切成片。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入鸡块炸五分钟后，用漏勺捞出，码入碗内（鸡肉摆在碗底，头、脚、翅、颈放在鸡肉上），加入鸡汤、精盐（三分）、姜末、味精（一分）、葱段（三钱），放入笼屉，用旺火蒸一小时取出，滗出汤汁，翻扣入盘。

3. 原炒锅倒净余油后置旺火上，加入猪油和蒸鸡原汁略烧，再放入荸荠片，黑木耳、酱油、绍酒、味精（二分）烹烧二分钟，用湿淀粉调稀勾芡。待锅中芡汁鼓起小泡时，起锅浇在盘中的鸡块上，撒上葱花（二钱）、胡椒粉即成。

特　点

此菜整鸡清扣，黄、褐、白色相间，外酥松，内软嫩，原汁鲜味俱渗透在鸡肉里。

一二〇、去骨溜子鸡

原　料

嫩仔鸡……………………一只（约重一斤半）

净冬笋……………………………………一两

鸡蛋（去壳）……………………………一个

芝麻油……………………一斤半（约耗二两）

鸡汤………………………………………二两

味精……………………………………………………二分
白糖……………………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………………半两
绍酒……………………………………………………半两
酱油……………………………………………………半两
醋………………………………………………………八钱
精盐……………………………………………………四分
蒜泥……………………………………………………二钱
葱段……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………二钱

制　法

1．仔鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，洗净，剔去骨，拉下鸡脯，拍松鸡肉，切成三分大的块，盛入碗内，加精盐、湿淀粉（三钱）、鸡蛋液搅匀腌渍。冬笋切二分厚的片。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入鸡块炸三分钟，再放入冬笋片略炸后一并捞出。酱油、醋、白糖、姜末、葱段、蒜泥、味精、鸡汤放入碗内，搅匀成卤汁。

3．原炒锅倒去余油后置旺火上，下卤汁烧沸，加入鸡块软溜三分钟，将锅颠簸几下，起锅盛盘。炒锅仍置旺火上，下芝麻油一两烧热，浇入绍酒稍烹，起锅淋在鸡块上即成。

特　点

此菜卤汁紧裹鸡块，色泽金黄，肉质松酥、肥嫩、香脆，略带酸甜，佐酒最宜。

一二一、油 煎 鸡

原 料

子母鸡……………………………一只（约重二斤）

猪油………………………………一斤（约耗三两）

味精……………………………………………半钱

白糖……………………………………………半两

湿淀粉…………………………………………一两

甜面酱…………………………………………一两

绍酒……………………………………………一两

酱油…………………………………………一两半

精盐……………………………………………半钱

红辣椒…………………………………………半两

胡椒粉…………………………………………三分

葱段……………………………………………半两

姜末……………………………………………半两

制 法

1．将鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，剁去头、脚爪、洗净，切成六分见方的块，盛入碗内，下精盐三分、酱油半两、绍酒半两，拌匀腌渍五分钟，取出沥干。辣椒切成小方块。

2．炒锅置旺火上，下猪油半斤，烧至七成热，放入鸡块，煎到刚熟、呈金黄色时，滗去锅中油，将鸡块翻过面来，淋入猪油半斤，继续在锅内煎熟后，起锅沥去油。

3．原炒锅置旺火上，下猪油半两，放入辣椒、葱段、

姜末稍煸后，再放入鸡块、绍酒（半两）、精盐（二分）、酱油（一两）、甜面酱、白糖、味精，用湿淀粉调稀勾芡，将锅颠簸几下，淋入熟猪油半两，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鸡块金黄色，衬以红椒，绿葱，色泽美观，肉质外香酥、里嫩软，味鲜微辣。

一二二、多　味　鸡

原　料

熟鸡脯肉……………………………………半斤
熟火腿……………………………………一两
水发香菇……………………………………半两
熟薏仁米……………………………………半两
熟去芯莲子……………………………………半两
净冬笋……………………………………二两
鸡蛋（去壳）……………………………………一个
猪油……………………………………一两半
鸡汤……………………………………三两
味精……………………………………二分
白糖……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………二钱
精盐……………………………………二分
葱段……………………………………二钱
姜末……………………………………一钱

制　法

1．鸡脯肉切成二寸长、五分宽的片。火腿和冬笋都切成薄片。香菇一切两半（留一个整香菇）。薏仁米用温水浸泡后沥干。炒锅置微火上，放入鸡蛋液，摊成茶杯口大的圆蛋片。

2．取碗一只，用猪油半两抹匀，把整香菇摆在碗中间，圆蛋片盖在上面，再沿蛋片摆上一层莲子，然后按鸡片、火腿片、香菇片、冬笋片的顺序，在莲子边沿各摆四分之一。把剩余的鸡片、火腿片、香菇、莲子和薏仁米用精盐（一分）、味精（一分）、猪油（一两）、白糖、葱段、姜末一起拌匀盛碗，上笼用旺火蒸十五分钟，取出翻扣入盘。

3．炒锅置旺火上，放入鸡汤、精盐（一分）、味精烹沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在盘内即成。

特　点

此菜彩色缤纷，在鲜嫩的鸡片里，贴着脆柔的冬笋和香菇，韧柔鲜美，多样多味。

一二三、清炖全鸡

原　料

仔母鸡……………………………一只（约重二斤）
味精…………………………………………三分
冰糖…………………………………………一两
白糖…………………………………………半两
芝麻油…………………………二斤（约耗一两半）

醋……………………………………………………半两

精盐……………………………………………………一钱

桂皮……………………………………………………一钱

八角……………………………………………………一钱

柚子皮…………………………………………………一钱

白胡椒…………………………………………………十粒

胡椒粉…………………………………………………三分

制　法

1. 仔母鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，洗净晾干。八角、桂皮、柚子皮、白胡椒粒，盛入白纱布袋，捆扎成香料包。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入整鸡，边炸、边用勺舀油浇淋鸡皮，约炸五分钟至呈金黄色时，用漏勺捞出。

3. 整鸡置砧板上，将精盐（半钱）、冰糖和香料包填入鸡腹，盛入碗内，加清水浸没鸡身的三分之二，放入笼屉，在旺火上炖至五成熟时，翻动鸡身，再加精盐（半钱）、白糖、醋继续炖四十五分钟出笼，取出香料包，上桌即成。

特　点

此菜整鸡清炖，质地嫩糯熟烂，用筷夹骨，肉自脱落，汤汁清亮，香气扑鼻，鲜润可口。

一二四、两色对子鸡

原　料

仔母鸡……………………………二只（约重二斤）

熟鸡脯肉……………………………………………一两
猪五花肉……………………………………………四两
熟火腿………………………………………………半两
干贝…………………………………………………半两
虾米…………………………………………………半两
水发香菇……………………………………………半两
水发玉兰片…………………………………………半两
熟莲子………………………………………………半两
薏仁米………………………………………………半两
熟糯米………………………………………………一两
冬菜…………………………………………………一两
猪油…………………………………………………六钱
芝麻油………………………………一斤（约耗二两）
味精…………………………………………………四分
湿淀粉………………………………………………二钱
糯米甜酒……………………………………………一两
酱油…………………………………………………四钱
精盐…………………………………………………三分
胡椒粉………………………………………………二分
葱段…………………………………………………二钱
姜末…………………………………………………二钱

制　法

1．将两只母鸡分别宰杀去毛，洗净，挂在铁勾上，从鸡颈下刀顺着往下割，剔去鸡骨，掏去内脏（留鸡肫），成空腹鸡，放在沸水锅内烫去腥臊捞出。猪肉、火腿、香菇、

玉兰片、冬菜都切成细丝。干贝在温水中浸泡后撕成细丝。鸡肫剖开剥去皮，洗净，与鸡脯肉、虾米都切成细丁。

2. 炒锅置旺火上，下猪油二钱烧热，将猪肉丝、火腿丝、香菇丝、玉兰片丝、干贝丝、冬菜、味精(一分)、精盐（一分）、胡椒粉（一分）、酱油（一钱）、葱段(一钱)、姜末（一钱）下锅煸炒二分钟，起锅填入一只鸡腹内，用绳扎住颈口，再用糯米甜酒涂匀鸡身。

3. 原炒锅置旺火上，放入猪油二钱烧热，将鸡脯丁、鸡肫、虾米、莲子、糯米、薏仁米、味精(一分)、精盐（一分）、胡椒粉（一分）、酱油（一钱）、姜末（一钱）下锅煸炒二分钟，起锅填入另一只鸡腹内，用绳扎住颈口，盛入碗中，置笼屉内。

4. 原炒锅洗净，置旺火上，放入芝麻油，烧至六成热，将涂了酒的鸡下锅炸三分钟，至呈金黄色时捞出，盛入另碗，也放入笼屉内，在旺火上蒸一小时取出。然后将两只鸡合盛在汤盆中，使成红白相映的对子鸡。

5. 原炒锅置旺火上，放入猪油烧热，滗入蒸鸡原汁，加鸡汤、精盐（一分）烧沸后起锅，取一半汤汁浇在白皮鸡上；锅内再下酱油二钱略烧，起锅后浇在红皮鸡上；最后撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜一鸡先炸后蒸，一鸡只蒸不炸，两鸡红白相映。填腹馅料不一，滋味各异，一只皮脆肉软，鲜酥嫩滑，另一只柔软熔烂，醇香四溢。

一二五、香酥麻果鸡

原 料

鸡脯肉……………………………………………六两

猪肥膘肉…………………………………………三两

白芝麻……………………………………………二两

鸡蛋………………………………………………一个

芝麻油…………………………二斤（约耗二两）

味精………………………………………………四分

面粉………………………………………………半两

湿淀粉……………………………………………半两

苏打粉……………………………………………二分

精盐………………………………………………四分

制 法

1. 鸡脯肉用刀背剁碎成茸。肥膘肉切成绿豆大的颗粒丁。白芝麻洗净，去壳，盛盘。

2. 鸡蛋搕入碗内，加面粉、湿淀粉、精盐、味精、芝麻油（半两）、苏打粉搅匀成糊，将鸡茸、肉丁投入糊内，搅拌到肉糊相粘，挤成一个个李子大的圆球。边挤边放在白芝麻盘里，粘匀芝麻。

3. 炒锅置中火上，下芝麻油，烧至六成热，将粘了芝麻的鸡球下锅炸约六分钟，至外酥内软时，用漏勺捞出盛盘即成。

特 点

此菜鸡茸肉上粘满白色芝麻仁，形如麻球，色型俱佳，

入口酥软泡松，含有麻仁香味。

一二六、锅炸去骨鸡

原　料

仔母鸡……………………………一只（约重二斤）

水发香菇……………………………………一两

净冬笋………………………………………二两

鸡蛋…………………………………………二个

荸荠…………………………………………二两

猪油……………………………二斤（约耗三两）

味精…………………………………………二分

卤水〔见"三镶盘"注〕……………一斤半（约耗四两）

精盐…………………………………………一钱

花椒粉………………………………………半钱

葱丝…………………………………………三钱

姜丝…………………………………………三钱

制　法

1．母鸡宰杀去毛，剖腹，去内脏，洗净。炒锅置旺火上，放入卤水和鸡，煮至七成熟，取出晾凉，去骨，切块，再撕成细丝。荸荠削皮，与香菇、冬笋都切成细丝。

2．鸡蛋搕入碗内，先放面粉、精盐、味精、花椒粉等拌匀，然后下鸡丝、香菇丝、冬笋丝、荸荠丝一起搅匀。

3．炒锅置旺火上，放入猪油，烧至五成热，将拌匀的鸡、笋丝搓捏成圆饼形，沿边滑入锅内，炸至金黄色时，翻

转面再炸，边炸、边用竹签在鸡面上戳几个小孔排气，至两面都呈金黄色时捞出。原炒锅置旺火上，待油烧至七成热时，将鸡饼再次下锅炸三分钟捞出，切成菱形块盛盘即成。

特　点

此菜色金黄，外酥松，内软溶，菇香，笋脆，鸡肉鲜。

一二七、酱　汁　鸡

原　料

母鸡……………………………一只（约重二斤半）

甜面酱……………………………………八钱

猪油……………………………………三钱

芝麻油……………………………………一两

鸡汤……………………………………四两

味精……………………………………半钱

白糖……………………………………三钱

湿淀粉……………………………………二钱

绍酒……………………………………二钱

酱油……………………………………一两

精盐……………………………………三分

葱段……………………………………二钱

姜丝……………………………………二钱

制　法

1．母鸡宰杀去毛、挖去内脏、剁去头，脚，洗净，煮熟，晾凉，剥下整皮，剔去骨，将肉切成一寸长、三分宽的

块。将鸡整皮（面朝下，里朝上）盛入碗内。

2．炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，下甜面酱、姜丝（半钱）、精盐、酱油（一钱半）、味精（二分）、鸡汤（二两）和鸡块煸炒，将锅颠翻几下，起锅盛入鸡皮碗内，置笼屉中，在旺火上蒸五分钟取出，翻扣入盘。

3．原炒锅置旺火上，放入鸡汤（二两）、白糖、味精（三分）、酱油（一钱半）、绍酒、姜丝（半钱）、葱段，烧沸后，用调稀的湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在鸡皮上即成。

特 点

此菜色泽金黄、质地软嫩酥烂，酱汁浓，味道鲜。

一二八、锅 烧 鸡

原 料

肥母鸡……………………………一只（约重二斤）
芝麻油…………………………一斤半（约耗一两）
味精……………………………………………四分
白糖……………………………………………一钱
酱油……………………………一斤（约耗八钱）
五香粉…………………………………………一分
葱段……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱

制 法

1．肥母鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，洗净，放入瓦罐，

置旺火上，下清水浸没鸡身，煨至七成熟，取出晾干，剁去头、脚，切成一寸二分长、四分宽的长方块，盛入钵内，下酱油腌渍三分钟，取出晾干。

2. 炒锅放旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入鸡块炸八分钟，至呈金黄色时捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，先下姜末稍煸，再下鸡块，加酱油（半两）、清水（二两）、白糖、味精、烧三分钟，用手勺翻动几下，再加五香粉、葱段，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，酥烂柔嫩，调料渗透鸡内，醇美可口。

一二九、板栗焖子鸡

原　料

仔鸡……………………………二只（约重二斤）
净板栗……………………………………三两
猪油………………………………………二两
鸡汤………………………………………八两
味精………………………………………三分
湿淀粉……………………………………六钱
绍酒………………………………………一钱
硝水………………………………………一两
酱油………………………………………一两半
精盐………………………………………半钱

胡椒粉……………………………………一分

蒜瓣……………………………………一钱

葱花……………………………………一钱

姜末……………………………………一钱

制　法

1. 仔鸡宰杀去毛，剖腹去内脏（只留心、肫、肝），剁去头、脚爪、尾部，剁成一寸长、八分宽的块。鸡肫横直剞几刀，切成块，同鸡块一起放入钵内，下硝水腌渍。在板栗上砍两刀（不要砍断）成十字形，放入沸水锅里煮至半熟，取出剥壳。

2. 炒锅置旺火上，下猪油一两，烧至八成热，放入鸡块、心、肫、肝，煸炒一分钟，加入姜末、绍酒、酱油、精盐和鸡汤烧沸，移锅至中火上焖二十分钟。待鸡烧透味时，加入板栗，端锅置旺火上继续焖五分钟，至鸡肉软烂时，再下葱花、蒜瓣、味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油一两，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鸡肉质地柔嫩，板栗粉烂、香甜，红黄相映，滋味各异，鲜美爽口。

一三〇、翡翠鸡茸

原　料

鸡脯肉……………………………………一两半

熟火腿……………………………………一钱

菠菜叶……………………………………………………一斤

鸡蛋清……………………………………………………七个

猪油………………………………………………………半斤

鸡汤………………………………………………………半斤

味精………………………………………………………四分

湿淀粉……………………………………………………一两

精盐………………………………………………………三分

姜末………………………………………………………一分

制　法

1. 鸡脯肉剁成茸。菠菜叶剁碎。火腿切成细末。

2. 鸡蛋清盛入碗中，搅打起泡沫，加鸡汤、鸡茸、味精（三分）、湿淀粉（七钱）调拌均匀。

3. 炒锅置旺火上，下猪油一两烧热，加入姜末，菠菜煸炒至有菜汁时，再加湿淀粉三钱、味精一分，略炒一下起锅，盛在盘的一边。

4. 原炒锅仍置旺火上，下猪油二两烧热，放入鸡茸，用铁勺不停地炒动，待呈糊状时，再下猪油二两，用勺推匀，颠簸几下，起锅盛在盘的另一边，撒上火腿末即成。

特　点

此菜鸡茸洁白软溶，菠菜鲜嫩，色如翡翠，故名。

一三一、玉　米　鸡　茸

原　料

鸡脯肉……………………………………………………三两

嫩玉米……………………………………………二两

熟火腿……………………………………………一钱

鸡蛋清……………………………………………五个

猪油………………………………………………四两

鸡汤………………………………………………三两

味精………………………………………………二分

湿淀粉……………………………………………四钱

精盐………………………………………………半钱

葱花………………………………………………半钱

姜末………………………………………………半钱

制　法

1．鸡脯肉剁成茸，盛入碗内，加蛋清、味精、葱花、姜末、湿淀粉、鸡汤搅拌均匀。嫩玉米洗净磨浆，放入细纱布包内，滤渣取浆，倒入鸡茸碗内合併拌匀。熟火腿切成细丁。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，放入火腿丁，翻炒半分钟后，将拌匀的玉米鸡茸下锅，用手勺推动二分钟，至鸡茸收缩成羹时、起锅盛盘即成。

特　点

此菜黄白相映，软嫩甘香，富有营养。

一三二、鸡　茸　海　参

原　料

鸡脯肉……………………………………………四两

水发海参……………………………………四两

叉烧肉……………………………………半两

鸡蛋清……………………………………二个

猪油………………………………………半斤

鸡汤………………………………………四两

味精………………………………………二分

湿淀粉……………………………………半两

精盐………………………………………三分

制　法

1. 鸡脯肉放在垫肉皮的砧板上，用刀轻轻地剁成鸡茸。海参剖成两半，用斜刀片成薄片，置沸水锅中煮一下取出。叉烧肉剁成细末。

2. 将鸡茸盛入碗内，加蛋清、精盐、味精、湿淀粉一起调拌，再加鸡汤继续搅匀。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油四两，烧至四成热，先将鸡茸下锅炒二分钟，至呈稠糊状时，再下海参，用勺推匀，颠簸几下，淋入猪油一两，起锅盛盘，撒上叉烧肉末即成。

特　点

此菜鸡茸溶嫩，海参软烂，叉烧香甜，汤稠味鲜。

一三三、鸡 茸 香 菇

原　料

鸡脯肉……………………………………四两

叉烧肉……………………………………半两

水发香菇……………………………………一两半
鸡蛋清……………………………………四个
猪油………………………………………二两
鸡汤………………………………………二两
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………半两
精盐………………………………………三分

制　法

1．鸡脯肉剁成茸。香菇去蒂一剖两半。叉烧肉剁成细末。

2．将鸡茸放在碗内，加鸡蛋清、鸡汤、精盐、味精和湿淀粉，用竹筷搅成鸡茸糊。

3．炒锅置旺火上，放入猪油，烧至四成热，即下鸡茸糊，用勺推匀，再将香菇下锅合炒一分钟，持锅颠簸几下，起锅盛盘，撒入叉烧肉末即成。

特　点

此菜褐白两色，素雅悦目，鸡茸软嫩，香菇韧柔，清香爽口。

一三四、芝麻鸡饼

原　料

母鸡脯肉…………………………………四两
水发虾米…………………………………一两
水发香菇…………………………………一两
冬笋肉……………………………………一两

鸡蛋……………………………………………………四个
馒头干…………………………………………………二两
芝麻……………………………………………………一两
猪油…………………………一斤半（约耗二两半）
干淀粉………………………………………………一两半
味精……………………………………………………二分
精盐……………………………………………………六分
葱花……………………………………………………一两
姜末……………………………………………………半两

制　法

1．鸡蛋搕破，将蛋清、蛋黄分别放入碗内。鸡脯肉、虾米、香菇、冬笋均切成黄豆大的丁，分别放入蛋清碗内，再加入精盐、味精、干淀粉（一两），用竹筷搅匀成各种丁的蛋清糊。蛋黄碗内，放入干淀粉半两，调成蛋黄糊。

2．馒头干切成一寸二分宽、一分厚的圆形饼十个。将蛋黄糊均匀地抹在每个饼上，然后再把蛋清丁糊抹在有蛋黄糊的饼上（厚度四分），撒入葱花、芝麻，用筷子在饼面上轻轻地压成十字形。

3．炒锅放在中火上，下猪油半斤，烧至三成热，将饼底朝下的一个一个地入锅，持锅不断地旋动，待饼底煎成金黄色时，再下猪油一斤，用手勺将锅油不断地浇在饼面上（约浇三分钟），待饼面成淡黄色时，捞出盛盘即成。

特　点

此菜造型美观，宛如煎炸芝麻饼，饼馅软滑含有海鲜味，饼底松泡酥脆，是荆沙地区创新菜之一。

一三五、荷 花 鸡 茸

原　料

母鸡脯肉……………………………………三两

鳜鱼肉………………………………………三两

鸡蛋清………………………………………三个

发菜…………………………………………一分

猪油…………………………………………一两

湿淀粉………………………………………二两

鸡汤…………………………………………二两

味精…………………………………………三分

蕃茄酱………………………………………一两

精盐…………………………………………半钱

葱结…………………………………………半两

姜末…………………………………………半两

制　法

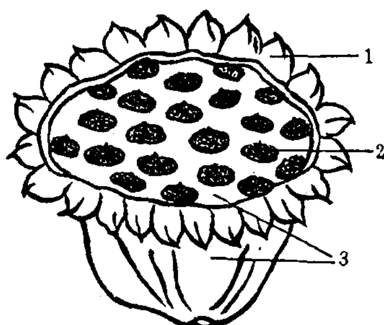
1. 将鸡脯肉剁成鸡茸，盛入碗中，加蛋清一个、湿淀粉半两、精盐一分、味精一分，搅拌调匀上浆。鳜鱼肉剁成茸盛入另碗。加湿淀粉一两二钱、蛋清二个、精盐三分、味精一分、清水三两，加入姜末搅拌均匀。发菜用开水浸泡一分钟后取出挤干，剁成细末。

2. 取出鱼茸一半盛入另碗，加入蕃茄酱拌匀成粉红色，盛于二寸口径大的碗内。另用直径八分的酒杯十个，先在杯内抹上猪油，把白色鱼茸分别盛入各杯（深度为杯

深的三分之一），然后再加入鸡茸（深度也为杯深的三分之一），最后将剩余的白色鱼茸盛满，上面用发菜末摆成似莲蓬的头形。

3. 将剩余的精盐、味精、湿淀粉、鸡汤、葱结调成卤汁。

4. 将十个酒杯与二寸口面的碗一同上笼，在旺火上蒸十分钟，先取出酒杯，倒出白色鸡茸。再将碗内粉红色鱼茸继续蒸五分钟取出，用竹扦沿着碗边旋转一圈，取出切成荷花片。分别镶在白色鸡茸的周围，成荷花形入盘，上笼再蒸二分钟取出（如图）。



1一粉红色鱼茸；2一发菜；3一白色鱼茸

5. 炒锅置旺火上，下猪油半两烧热，加入卤汁烧沸后起锅，浇在荷花鸡上即成。

特　点

此菜造型美观，色艳耀目，嫩滑鲜软，因形状宛似朵朵荷花，故名。

一三六、油 炸 鸡

原　料

母鸡……………………………一只（约重二斤半）

芝麻油…………………………三斤（约耗二两）

味精……………………………………………四分

白糖……………………………………………一两半

卤水（见“三镶盘”注）……………………………二斤

绍酒……………………………………………一两

酱油……………………………………………八钱

醋………………………………………………一两

蒜头……………………………………………二钱

葱段……………………………………………二钱

制　法

1．母鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，洗净，砍掉头、脚、尾，砍成一寸半长、一寸宽的块，两翅分别砍成二块，颈部切成二段（共约二十块）。将酱油、醋、味精、白糖、清水（三两）、葱段、姜末、蒜头放在碗内，调成卤汁。

2．炒锅置旺火上，放入卤水，下鸡块卤煮到七成熟时，捞出沥干。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，再将卤了的鸡块下锅约炸三、四分钟，至骨已炸酥时，用漏勺捞起。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上烧热，下卤汁熬至稠浓起丝时，放入鸡块，将锅颠动几下，烹入绍酒，起锅盛盘

即成。

特　点

此菜先卤后炸，再用糖醋汁熬，皮金黄软脆，肉酥柔鲜嫩，咸、酸、甜、香俱备。

一三七、炸　鸡　球

原　料

鸡脯肉……………………………………………三两
鸡蛋清……………………………………………四个
猪油……………………………………半斤（约耗二两）
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………三钱
精盐………………………………………………三分
五香粉……………………………………………二分
葱花………………………………………………三分
姜末………………………………………………二钱

制　法

1. 鸡脯肉剁成茸，盛入盆内，加精盐，放入清水一两，边加水、边搅拌；再加鸡蛋清、湿淀粉、姜末、味精(一分)，一起拌匀上浆。

2. 炒锅置中火上，下猪油烧至六成热，将鸡茸挤成荔枝大的球。逐个下锅约炸五分钟，至呈淡黄色时，端锅离火，用漏勺捞出。原炒锅移旺火上，待油烧至八成热时，再将鸡球下锅继续炸至金黄色时，端锅离火，滗去锅中剩油，撒入

葱花、味精（一分）、五香粉，颠簸几下，持锅上桌盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似圆球，鸡肉细腻鲜嫩，脆松而不枯，爽口而不腻。

一三八、鹁　鸽　夺　窝

原　料

肥仔鸡……………………………一只（约重二斤）
干猪里脊筋……………………………………三两
水发香菇丁……………………………………一钱
鸡蛋……………………………………………一个
芝麻油…………………………………………半两
菜油……………………………三斤（约耗一两）
味精……………………………………………二分
面粉……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………四钱
纯碱……………………………………………半钱
硝水……………………………………………半两
精盐……………………………………………二钱
花椒……………………………………………五粒
胡椒粉…………………………………………三分
葱结……………………………………………二根
葱花……………………………………………一钱

姜末……………………………………………一钱

姜块……………………………………………三钱

制 法

1. 将干猪里脊筋刮去上面的余肉和油，锤散成丝，用温水洗净晾干。炒锅置中火上，下菜油烧至四成热，放入里脊筋丝炸五分钟，端锅离火再炸十分钟，移锅至中火上续炸五分钟，捞出盛入碗内。然后，将炸过的里脊筋丝用沸水浸泡三次（第一次泡十五分钟，第二次换水泡十分钟，第三次换水泡十分钟）取出。鸡蛋磕破,将蛋清蛋黄分开各装一碗。蛋黄蒸熟切成蛋丁。

2. 将里脊筋丝放入碗内，加葱花、姜末、精盐(半钱)、面粉、湿淀粉、味精、蛋清、蛋黄丁、香菇丁混合拌匀，分成二十份，逐份捏成燕窝形装盘，上笼用旺火蒸十分钟取出。

3. 仔鸡宰杀去毛，挖去内脏，洗净，在整鸡的里外，用精盐（一钱半)、硝水、芝麻油抹匀，将葱结、生姜、花椒填入鸡腹，盛入盆内，再将里脊筋窝摆放在整鸡的周围，上笼用旺火蒸三小时至熟取出，撒上胡椒粉即成。

特 点

此菜制法独特，造型美观，鸡肉溶嫩，里脊筋软柔，原汁鲜香可口。

一三九、扣 酥 鸡

原 料

嫩母鸡…………………………一只（约重一斤半）

水发黑木耳……………………………………二钱
水发玉兰片……………………………………三钱
鸡蛋…………………………………（去壳）一个
猪油……………………………………………半两
芝麻油……………………一斤半（约耗一两半）
鸡汤……………………………………………半斤
味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………七钱
绍酒……………………………………………二钱
硝水……………………………………………二钱
酱油……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………一厘
葱白……………………………………………二钱
姜末……………………………………………三钱

制　法

1．将母鸡宰杀去毛，剖腹去内脏，剁去头、脚、翅尖，洗净，取净肉切成七分见方的块盛钵，加精盐、硝水、绍酒（一钱）、味精（一分），抓匀腌渍十分钟后，再加鸡蛋液、湿淀粉（三钱）搅匀上浆。玉兰片切成细丝。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油烧至八成热，放入鸡块，炸至金黄色时，捞出盛碗，加入鸡汤一两、酱油一钱、姜末二钱，上笼用旺火约蒸一小时，至鸡块烂熟时取出，扣入盘内，滗出原汁。

3．原炒锅倒去余油后置旺火上烧热，下葱白、姜末（一

钱）稍煸，加鸡汤四两和蒸鸡的原汁，放入玉兰片、黑木耳、绍酒、酱油、味精烹沸后，用调稀的湿淀粉勾成芡汁，加熟猪油三钱，起锅淋在鸡块上，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜先炸后蒸，浇卤挂芡，色泽黄亮，肉烂而不糜，味鲜软嫩，清润爽口。

一四〇、炸　切　鸡

原　料

嫩母鸡……………………………一只（约重二斤）
芝麻油……………………………三斤（约耗二两）
味精…………………………………………………二分
糯米甜酒……………………………………………半两
绍酒…………………………………………………半两
酱油…………………………………………………二两
精盐…………………………………………………半钱
花椒粉………………………………………………一分
五香粉………………………………………………二分
整葱…………………………………………………半两
葱花…………………………………………………二钱
姜块…………………………………………………半两
姜末…………………………………………………二钱

制　法

1. 母鸡宰杀去毛。从鸡颈刀口处撕开，剔去颈骨、胸

脊骨、腿骨，挖去内脏，使成无骨空腹的整鸡，洗净，用花椒粉，姜末涂抹在鸡身内、外，渍三分钟取出，置沸水锅中用旺火煮二分钟，捞出晾凉。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至八成热，放入整鸡炸一分钟，倒入漏勺内沥去油。

3. 原炒锅仍置旺火上，下清水二斤，放入整鸡，加酱油、精盐、绍酒、整葱、姜块煮一小时，待八成熟时，捞出晾凉，用糯米甜酒在鸡面上涂匀。

4. 原炒锅倒净余水后置旺火上，下芝麻油烧至七成热，放入整鸡炸约三分钟，至呈金黄色时捞出，切成五分大的三角块入盘，摆成整鸡形（有头和翅膀），撒上五香粉即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似整鸡，外皮酥香，肉质鲜嫩。

一四一、网　油　鸡　腿

原　料

猪网油……………………………………一斤
净鸡肉……………………………………一两
香肠………………………………………一两
猪肉………………………………………一两
鸡腿骨……………………………………十只
虾仁………………………………………一两
虾米………………………………………半两

水发鱿鱼……………………………………………一两
水发香菇……………………………………………一两
净冬笋………………………………………………一两
鸡蛋………………………………………（去壳）四个
猪油…………………………………………………一两半
芝麻油…………………………………三斤（约耗四两）
味精…………………………………………………半钱
面包粉………………………………………………四两
湿淀粉………………………………………………一两
面粉…………………………………………………一两
酱油…………………………………………………四钱
辣椒油………………………………………………二两
精盐…………………………………………………六分
葱段…………………………………………………四钱
姜末…………………………………………………二钱

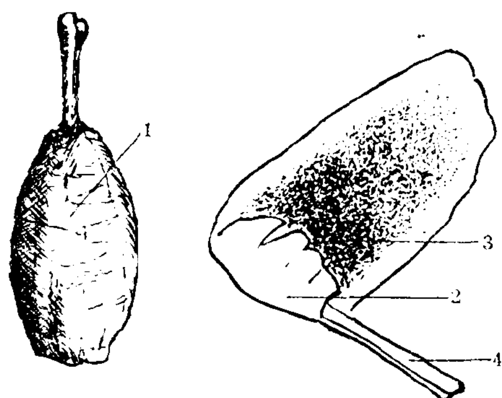
制　法

1．猪肉和鸡肉都切成小丁。香菇、鱿鱼、冬笋、香肠、虾米、虾仁分别切成豌豆大的颗粒。鸡蛋液，用面粉、湿淀粉调匀成蛋糊。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入猪肉丁、鸡肉丁煸炒，加酱油、精盐、味精、葱段、姜末、虾仁、虾米、香肠、鱿鱼、冬笋、香菇一起炒至汁干透味，起锅作馅。

3．猪网油切成十个四寸见方的块，先分别放上一坨熟馅，再分别把十只鸡腿骨的上部摆在馅上(上半截包在馅里，下半截露在馅外)，逐个包扎成鸡腿形（图见下页）入盘，均

匀地浇上蛋糊，粘上面包粉，用手稍捏。



1 —制成的“网衣鸡腿”；2 —猪网油；3 —熟馅；4 —鸡腿骨

4．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将鸡腿逐个下锅炸至金黄色时，再端锅离火余炸四分钟，用漏勺捞出，倒去锅中余油。将辣椒油抹在盘内，把网油鸡腿摆在上面（腿朝内，脚朝外），中间缀以装饰菊花；用熟菠菜叶放在鸡腿间。

特　点

此菜形如鸡腿，色泽淡黄油润，外酥松，内软嫩，味鲜爽口，是荆沙地区的传统菜。

一四二、酥　馓　鸡　茸

原　料

鸡脯肉……………………………………………二两

酥馓〔见“酥馓鱼片”注〕……………………………二把

火腿末……………………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………三个
猪油………………………………………………三两
芝麻油……………………………一斤（约耗半两）
鸡汤………………………………………………半斤
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………半两
绍酒………………………………………………半两
精盐………………………………………………二分
胡椒粉……………………………………………半分
葱花………………………………………………一分

制　法

1. 鸡脯肉用刀背剁成茸，盛入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、鸡汤、绍酒搅拌成糊。

2. 炒锅置旺火上，下猪油，烧至七成热，倒入鸡茸糊，烩炒二分钟，至呈白色时，端锅离火烩烹。

3. 另取炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将酥馓（去掉两端）下锅略炸后捞出盛盘，同时把另一锅中的鸡茸倒在酥馓上面，再撒上火腿末、葱花、胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽洁白，鸡茸软嫩，馓子酥脆，是宜昌区的传统菜。

一四三、滑　三　丝

原　料

鸡脯肉……………………………………………一两

猪里脊肉……………………………………一两
猪肚………………………………………一两
熟火腿……………………………………半两
水发香菇…………………………………半两
水发玉兰片………………………………半两
鸡蛋清……………………………………一个
猪油……………………半斤（约耗二两半）
湿淀粉……………………………………半两
精盐………………………………………四分
胡椒粉……………………………………一分
葱丝………………………………………半钱
姜丝………………………………………半钱

制　法

1．鸡脯肉、猪肉、猪肚、熟火腿、香菇、玉兰片，分别切成细丝盛碗，加鸡蛋清、湿淀粉一起拌匀上浆。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，放入鸡丝、里脊丝、猪肚丝，边炸、边拨散，约炸二分钟捞出。

3．原炒锅内留油一两，置旺火上烧热，下葱丝、姜丝稍煸，即放入鸡脯丝、里脊丝、猪肚丝、火腿丝、香菇丝、兰片丝、精盐、胡椒粉，滑炒二分钟，起锅盛盘即成。

特　点

此菜火腿香、笋片嫩、香菇柔，色味各异，爽滑可口。

一四四、鸡 腰 片

原 料

熟鸡脯肉……………………………………………二两

猪腰…………………………………………………三两

水发玉兰片…………………………………………半两

猪油……………………………半斤（约耗二两半）

鸡汤…………………………………………………半两

味精…………………………………………………二分

湿淀粉………………………………………………半两

绍酒…………………………………………………二钱

酱油…………………………………………………六钱

胡椒粉………………………………………………二分

葱段…………………………………………………二钱

姜末…………………………………………………一钱

制 法

1．鸡脯肉去骨，用斜刀片成一寸长、六分宽、二分厚的片。猪腰剔去腰臊，在腰面上剞直纹，再翻过来用斜刀片成薄片。玉兰片切成片。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，放入腰片煸炒一分钟，再下玉兰片、鸡脯片合炒二分钟，滗去锅中余油，加入鸡汤、酱油、葱段、姜末、味精，用湿淀粉调稀勾芡，翻炒二分钟，再加绍酒、熟猪油（一两半），起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜鸡肉鲜嫩，腰片软柔，红白相映，香味浓郁。

一四五、粉　蒸　鸭

原　料

宰净肥鸭……………………………一只（约重二斤）
水发黑木耳……………………………………半两
熟芝麻油………………………………………一两
猪肉汤…………………………………………一两
味精……………………………………………二分
生大米粉………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………二钱
酱油……………………………………………半两
精盐……………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………一分
葱段……………………………………………二钱

制　法

1. 将宰净的肥鸭，剁去头、爪，洗净，从鸭背部剖开，砍成八分见方的块，加精盐、姜米、生大米粉一起拌匀，皮朝下逐块整齐地装入碗内，上笼，用旺火蒸一小时半取出，翻扣入盘。

2. 炒锅置旺火上，放入猪肉汤、葱段、黑木耳、味精、酱油烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入热芝麻油，起锅浇在鸭块上，再撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽红润，形态美观，肉质鲜嫩，软而不腻，烂而不糜。

一四六、琵　琶　鸭

原　料

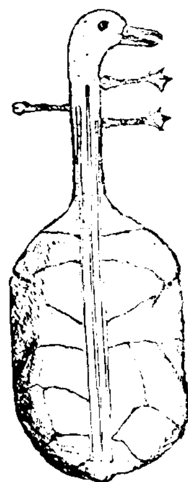
肥鸭……………………………一只（约重三斤半）
鸡蛋………………………………………………四个
芝麻油…………………………三斤（约耗三两）
味精………………………………………………三分
面粉………………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………一两
精盐………………………………………………三分
胡椒粉……………………………………………一分
五香粉……………………………………………二分
卤水（见"三镶盘"注）………………二斤（约耗半斤）
葱段………………………………………………二钱
葱花………………………………………………三钱
姜片………………………………………………一钱

制　法

1．将宰净的肥鸭洗净，放入瓦罐中，加入卤水，在旺火上卤煮到八成熟，取出晾干，剖开背部，剔去背脊骨、胸脯骨、颈骨、大腿骨，剁去鸭翅，平放在盘内（肉朝上），用五香粉、味精（一分）抹匀，再加葱段、姜片，连盘入笼用

旺火蒸二十分钟取出。

2. 鸡蛋搕入碗内，加湿淀粉、面粉、精盐、味精（二分）拌匀成糊，均匀地浇在鸭肉上。



3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将鸭下锅炸十五分钟，待鸭皮炸酥、呈金黄色时捞出，砍下鸭头，剖开鸭身，鸭颈用刀稍拍后切成小块，再将鸭身两面，分别切成一寸长，四分宽的块，鸭腿每只切三块，然后全部放入盘中，摆成琵琶形（如图），撒上葱花、胡椒粉即成。

4. 食时，可同大葱段一起夹在"荷叶夹"（面点）内，蘸甜面酱吃。

特　点

此菜色泽金黄，外酥里嫩，鲜肥软爽，有五香味，因形如琵琶，故名。

一四七、油　炸　鸭

原　料

宰净肥鸭……………………一只（约重二斤半）

鸡蛋……………………………………………二个

芝麻油…………………………二斤（约耗三两半）

味精……………………………………………三分

面粉……………………………………………八两

湿淀粉……………………………………………一两

甜面酱……………………………………………一两

卤水〔见"三镶盘"注〕……………………………一斤

辣椒油……………………………………………二两

精盐………………………………………………三分

胡椒粉……………………………………………一分

大葱………………………………………………一两

葱花………………………………………………三分

制　法

1．将宰净的肥鸭洗净，放入沸水锅内，用旺火煮至九成熟取出，剔去鸭骨，剁去头颈。炒锅放在旺火上，下卤水烧沸后，将鸭下锅卤煮五分钟，捞出晾干。

2．鸡蛋磕入碗内，加湿淀粉、面粉、味精、芝麻油(半两)，一起拌成稀糊，均匀地淋在鸭身上。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将鸭滑入锅内，约炸十五分钟，端锅离火余炸三分钟，再移锅在旺火上继续炸至呈金黄色时捞出。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，放入卤鸭，加葱花、精盐、胡椒粉，将锅颠簸几下后取出，切成八分宽的块盛盘。上桌时随带辣椒油、甜面酱、大葱各一小碟佐食。

特　点

此菜色泽金黄，先卤后炸，香酥爽口，肥柔油润，用大葱蘸甜面酱佐食，饶有风味。

一四八、油浇全鸭

原　料

宰净肥鸭……………………………一只（约重三斤）

冬菜………………………………………………二两

白菜梗……………………………………………一两

猪板油……………………………………………二两

芝麻油…………………………二斤（约耗三两半）

味精………………………………………………四分

白糖………………………………………………四钱

面粉………………………………………………四两

酵面………………………………………………一两

绍酒………………………………………………半钱

糯米甜酒…………………………………………一两

甜面酱……………………………………………二两

精盐………………………………………………半钱

葱段………………………………………………一两

制　法

1. 将宰好的鸭子洗净沥干。猪板油、白菜梗都切成丁，同冬菜（切碎）一起放入碗内，加味精、精盐、绍酒拌匀，填入鸭腹，用线缝合刀口，放在沸水锅中烫一分钟，捞出晾干，用糯米甜酒涂遍鸭身。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，放入肥鸭，并持铁勺不断地往鸭身上浇淋锅油，淋至鸭皮色发红时捞出。

原炒锅移到微火上，待油烧到四成热时，再把鸭下锅慢慢汆炸到熟透，捞出沥去油。

3．抽下鸭的缝口线，剔去骨，用斜刀将胸脯切成块，连同头、尾、翅，在盘中摆成鸭形。

4．将面粉和酵面用热水拌匀揉透，搓成长条，揪成二十四个小面团压扁。在每个面团上抹少许芝麻油，每二个合在一起，（有油的一面朝里，无油的一面朝外），擀成双层薄圆饼，放在无油的热锅中烙熟（要求两面不黄、不焦成白色），边烙、边起锅，逐个揭开成单饼，叠好盛盘。

5．甜面酱加白糖、热芝麻油（半两）拌匀，分装两小碟；葱段分装另外两小碟，连同全鸭，薄饼一同上桌。食时将薄饼抹上甜面酱，卷着鸭肉、葱段吃。

特　点

此菜色泽金黄，鸭肉酥烂，皮脆肉软，香味扑鼻，用薄饼裹食，别有风味。

一四九、五 香 葱 油 鸭

原　料

宰净仔鸭……………………………一只（约重二斤）

猪板油……………………………………………半斤

味精………………………………………………四分

白糖………………………………………………半钱

绍酒………………………………………………二两

酱油………………………………………………一斤

陈皮……………………………………………………半钱

八角……………………………………………………一个

茴香……………………………………………………半钱

葱段……………………………………………………一斤

姜片……………………………………………………一钱

制　法

1. 将宰好的仔鸭洗净，放入旺火沸水锅中烫一分钟，除去腥臊味取出。猪板油切成方块。

2. 沙钵中先用葱段垫底，再放入整鸭，加猪板油、姜片、酱油、八角、陈皮、茴香、白糖、绍酒、味精，在微火上慢慢煨炖二小时，至鸭皮呈酱红色时，翻过面来继续炖二小时，直至汤汁稠浓、鸭肉软烂后，起钵盛盘即成。

特　点

此菜形如整鸭，色泽红亮，用沙钵在微火上慢慢煨炖，保持了原质原味，鸭肉软烂油滑，香味浓郁扑鼻。

一五〇、清炖鸭汤

原　料

净鸭肉…………………………………………………半斤

净鸭肫肝………………………………………………一副

猪油……………………………………………………一两

味精……………………………………………………二分

绍酒……………………………………………………三钱

精盐……………………………………………………四分

葱白……………………………………………………一钱

姜块……………………………………………………半钱

制　法

1．将鸭肉用清水洗净，切成一寸宽、一寸半长的块。鸭肫剖开，去掉皮和杂污，洗净，切成四块。姜块拍破。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入鸭块和肫肝，加葱白、姜块，在锅内爆炒五分钟，待鸭块呈金黄色、香气扑鼻时，再加入绍酒、精盐，用铁勺推动，翻炒五分钟，除去腥味，起锅盛入沙罐。

3．沙罐置微火上，一次放足清水一斤，清炖三小时后，加入味精，起罐即成。

特　点

此汤原罐上桌，保持原味，肉质绵软，汤清味纯。

一五一、炸　肫　肝

原　料

鸡肫……………………………………………………二两半

鸡肝……………………………………………………二两半

鸡蛋……………………………………………………一个

芝麻油…………………………………一斤（约耗二两半）

味精……………………………………………………三分

面粉……………………………………………………一两

绍酒……………………………………………………半两

精盐……………………………………………………二分

五香粉……………………………………………一分

葱花………………………………………………三钱

制　法

1．鸡肫剖开去掉皮和杂污，洗净，用刀背拍平，剞上井字形花纹后，与鸡肝分别切成半寸见方的小块盛碗，加精盐、绍酒拌匀腌渍。

2．鸡蛋搕入碗内搅散，加入面粉、味精、清水（一两）、芝麻油（三钱）调匀成糊，放入肫、肝一起拌匀。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，把挂了糊的肫、肝块下锅炸二分钟，用漏勺捞出。待锅油烧到八成热时，再将肫、肝下锅炸二分钟，起锅盛盘，撒上葱花，五香粉即成。

特　点

此菜色泽金黄，肫脆柔而韧，肝肥软而嫩。

一五二、天鹅抱蛋

原　料

宰净仔鸭……………………一只（约重二斤半）

鸡蛋………………………………………………十个

猪肥瘦肉…………………………………………一两

熟火腿……………………………………………半两

水发海参…………………………………………半两

水发香菇…………………………………………半两

虾米………………………………………………半两

水发玉兰片……………………………………半两
芝麻油……………………………一斤（约耗半两）
鸭汤……………………………………………三斤
味精……………………………………………半钱
精盐……………………………………………一钱半
胡椒粉…………………………………………一钱
葱结……………………………………………半两
姜片……………………………………………半两

制　法

1. 将宰好的仔鸭洗净。虾米盛碗，用温水浸泡五分钟取出。火腿、海参、玉兰片都切成一寸长、五分宽、二分厚的片。香菇一剖两半。鸡蛋煮熟去壳。猪肉切成三分厚、一寸见方的块，在肉面上剞井字花纹。

2. 炒锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至六成热，放入五个熟鸡蛋，炸至呈虎皮色时捞出。

3. 将鸭盛入汤盘，加精盐、鸭汤、猪肉块、海参片、香菇片、玉兰片、火腿片、虾米、葱结、姜片、胡椒粉，上笼用旺火蒸一小时半出笼。在整鸭的两边摆入已炸与未炸的熟鸡蛋，再上笼用旺火蒸半小时取出即成。

4. 为了使“天鹅”的造型和颜色美观，也可在鸭身上均匀地涂上一层蛋清泡沫，并在鸭的周围点缀一些装饰花。

特　点

此菜造型美观，具有鲜，嫩，软，脆的特点，因鸭身两旁镶有两色鸡蛋，故名。

一五三、烩 鸭 掌

原　料

鸭脚……………………………………………二十个
熟火腿…………………………………………半两
水发香菇………………………………………半两
荸荠……………………………………………二两
猪油……………………………………………二两
鸡汤……………………………………………半斤
味精……………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………一两
绍酒……………………………………………二钱
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………二分
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………半钱

制　法

1．鸭脚洗净，在沸水盆里浸泡去皮，用麻绳一个接一个地扎成一串，放入沸水锅中，用旺火煮熟取出，解去扎绳，剔去脚骨成净鸭掌。香菇去蒂，洗净，切成两半。熟火腿切成六分长、四分宽的片。荸荠去蒂，削皮，切成片。

2．炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下葱花、姜末稍煸，放入鸭掌、香菇、火腿，加绍酒、味精、精盐，用铁勺翻炒，

再加鸡汤、荸荠烩烧二分钟，用调稀的湿淀粉勾芡，淋入猪油半两，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜红、黄、褐、绿各色相映，汤汁香醇，鸭掌鲜嫩柔脆，有火腿味。

一五四、峡口明珠汤

原　料

鸡蛋清……………………………………八个
鸡蛋黄……………………………………一个
鳜鱼肉……………………………………二两
鸡脯肉……………………………………一两半
虾米……………………………………半两
银鱼……………………………………半两
猪油……………………………………半两
鸡油……………………………………半钱
味精……………………………………二分
香菜……………………………………十枝
鸡汤……………………………………二斤
熟菠菜……………………………………二两
精盐……………………………………三分
姜汁……………………………………一钱

制　法

1．将鳜鱼肉剁成茸，盛入钵内，加蛋清（二个）、猪

油、姜汁、精盐（一分）、味精搅匀后，分装入三个小碗内。一碗挤人熟菠菜汁拌匀，成绿色鱼茸；一碗放入蛋黄拌匀，成黄色鱼茸；一碗放入半分食用红色素拌匀，成红色鱼茸。鸡脯肉切成一寸长、五分宽的片。虾米、银鱼分别装入另外两个小碗中，用温热水浸泡。

2．鸡蛋清六个，放入汤盘中，用竹筷顺着一个方向搅打，直到竹筷能竖立在蛋清泡沫中不倒时，加入菠菜汁水，继续搅匀，倒在抹油的盘中，上笼，用旺火蒸一分钟取出，从中间剖开成峡口形，在峡的两边各插上香菜茎叶数支点缀成树木。

3．炒锅置旺火上，放入清水，将三色鱼茸，分别挤成樱桃大的小鱼丸入锅汆煮，边煮、边用勺推动，待煮到六成熟时，用漏勺捞出。

4．炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下鸡汤、三色鱼丸、虾米、银鱼、精盐（二分）煮沸，再放入鸡脯肉煮一分钟，起锅盛入汤钵，淋入鸡油，将蛋清泡滑入汤钵，使它飘浮在汤面上即成。

特　点

此菜制作细致，造型美观，蛋清泡浮出汤面高六、七寸，象征着长江峡口，三色鱼丸宛似颗颗明珠。吃起来鱼丸鲜嫩，蛋清柔溶，汤汁鲜香，是宜昌市的创新菜之一。

一五五、虎　皮　蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………十一个

豆腐皮…………………………………………………一张
芝麻油…………………………二斤（约耗二两）
猪肉汤…………………………………………………一两
味精……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………一两
面粉……………………………………………………二两
酱油…………………………一斤半（约耗二两半）
精盐……………………………………………………半钱
桂皮……………………………………………………一两
葱段……………………………………………………二钱
姜末……………………………………………………二钱

制　法

1. 鸡蛋八个煮熟，剥去蛋壳，放入炒锅，置旺火上，加酱油、桂皮卤烧十五分钟后捞出。

2. 鸡蛋三个搕入碗内，加面粉、湿淀粉（八钱）味精、姜末、精盐、清水二两搅匀成蛋糊。豆腐皮铺在砧板上，涂匀蛋糊，切成八块，每张包入一个卤蛋。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将豆腐皮包卤蛋逐个下锅，炸三分钟捞出，一切两半盛盘。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下猪肉汤、酱油（一两）、葱段烧沸，用湿淀粉二钱勾芡，起锅淋在蛋上即成。

特　点

此菜有黄色“虎皮”皱纹，趁热食用，外脆里嫩，汁稠味美，是佐酒佳肴。

一五六、炸 蛋 卷

原 料

鸡蛋……………………………………………………四个
净猪瘦肉………………………………………………四两
芝麻油…………………………………二斤（约耗二两）
味精……………………………………………………二分
面粉……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………半两
硝水……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………七分
花椒粉…………………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………………二分
葱花……………………………………………………半钱
姜末……………………………………………………半钱

制 法

1. 鸡蛋搕入碗内，加湿淀粉二钱、精盐二分，一起搅散成蛋浆。猪肉剁成茸，加入硝水、胡椒粉、味精、精盐（四分）、湿淀粉（三钱）、葱花、姜末调匀成馅。花椒粉加精盐（一分），在锅内炒黄成花椒盐。面粉用清水调匀成糊。

2. 炒锅置中火上烧热，用肉皮擦锅后，下蛋浆摊成直径一尺二寸的圆形蛋皮，每张再一切两半，分别均匀地包入肉馅，用面糊封口成蛋卷。在蛋卷面上的每隔二分距离剞一刀（不要切断），然后切成四分厚的马蹄块。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将蛋卷逐块下锅，炸三、四分钟，至呈金黄色时捞出盛盘，摆成菊花形，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜色泽金黄，横断面颜色鲜丽，层次分明，外酥松，内软溶，鲜美香醇。

一五七、双色蛋饺

原　料

鸡蛋……………………………………………十一个

猪瘦肉……………………………………………六两

猪油………………………………………………一两

鸡汤………………………………………………四两

湿淀粉……………………………………………八钱

味精………………………………………………二分

精盐………………………………………………半钱

胡椒粉……………………………………………二分

姜末………………………………………………二钱

葱花………………………………………………二钱

制　法

1. 鸡蛋十个去壳，蛋清、蛋黄分别装碗，各加湿淀粉二钱半搅散成蛋黄和蛋清液。猪瘦肉剁茸盛碗，磕入鸡蛋一个，加葱花（一钱半）、姜末、精盐、味精（一分）、湿淀粉（一钱）拌匀成馅。

2. 炒锅置微火上，分次放入猪油抹锅后（每摊一次蛋片，放猪油二分抹锅），用汤勺舀入蛋清摊成十二张蛋清皮，用同样方法，再摊蛋黄皮十二张。将肉茸馅分成二十四份，每张蛋皮中包一份用蛋汁糊口，捏成半月形蛋饺盛入碗内（蛋清饺与蛋黄饺各放一边），连碗上笼用旺火蒸十分钟取出，翻扣入盘。然后在蛋饺中央和盘的周围，分别用嫣红菜头和绿色青菜，点缀些装饰花。

3. 炒锅置旺火上，放入鸡汤，加味精一分、猪油半两、葱花半钱、胡椒粉二分烧沸，用湿淀粉二钱勾芡，起锅浇在双色蛋饺上即成。

特　点

此菜黄白相衬，蛋白饺韧而柔嫩，蛋黄饺软而松泡。

一五八、溜　鸡　脑

原　料

鸡蛋……………………………………………九个
熟火腿…………………………………………半两
水发香菇………………………………………二钱
荸荠……………………………………………二两
芝麻油…………………………一斤半（约耗三两）
鸡汤……………………………………………八两
味精……………………………………………三分
白糖……………………………………………二钱
面粉……………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………一两
绍酒………………………………………………二钱
酱油………………………………………………半两
醋…………………………………………………三钱
精盐………………………………………………四分
胡椒粉……………………………………………二分
葱花………………………………………………一钱

制　法

1. 荸荠去蒂，削皮，洗净，与火腿都剁成绿豆大的丁。

2. 鸡蛋八个磕入碗内搅散，加入湿淀粉（半两）、精盐（二分）、葱花、香菇、荸荠丁、火腿丁、味精（二分）、绍酒、鸡汤（半斤）一起调匀，连碗上笼，用旺火蒸十分钟取出晾凉，切成一寸长、半寸宽的鸡脑条。

3. 鸡蛋一个磕入碗内，放入面粉，加精盐一分、清水一两、芝麻油半两搅匀成糊，将鸡脑条放入粘上糊。白糖、酱油、醋、精盐（三分）、味精（一分）、湿淀粉（半两），鸡汤（三两），放入另一碗内，搅匀成卤汁。

4. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至六成热，将鸡脑条逐个下锅炸三分钟捞出，待锅油烧至八成热时，再将鸡脑条下锅继续炸二分钟捞出。

5. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油半两烧热，加入卤汁烹沸，下鸡脑条烹溜，将锅颠翻几下，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽橙黄，鸡脑软溶如豆腐，火腿香，荸荠脆，卤汁酸甜，滋味鲜美。

一五九、石　榴　蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………十二个
熟火腿……………………………………………二两
芝麻油…………………………一斤（约耗一两半）
味精……………………………………………二分
白糖……………………………………………二钱
卤水（见"三镶盘"注）……………………………二斤
精盐……………………………………………二分

制　法

1. 鸡蛋（不去壳）十个，放入笼屉，用旺火蒸三分钟，至蛋清已凝固、蛋黄尚未成熟时取出，在每个蛋的尖端，用竹筷头戳一个圆孔，流出蛋黄（留下另用）。熟火腿切成绿豆大的颗粒。

2. 鸡蛋二个磕入碗内，加火腿丁、味精、精盐、白糖拌匀，分成十份，用漏斗灌入每个鸡蛋的圆孔内，竖着放在十个小酒盅内，放入笼屉，用旺火蒸五分钟，到鸡蛋孔冒出少量凝固的蛋液时取出，每个蛋直剞两刀（不要剞断，似石榴花朵形）。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧到五成热，将蒸蛋下

锅炸一分钟，待蛋表皮起泡和皱纹时捞出。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，下卤汁烧沸，放入鸡蛋卤煮二分钟取出，去壳盛盘即成。

特　点

此菜制作精细，形如石榴，质嫩，馅鲜，味美爽口。

一六〇、醋溜皮蛋

原　料

皮蛋……………………………………四个
水发黑木耳…………………………半两
鸡蛋……………………………………二个
猪油………………一斤半（约耗一两半）
荸荠……………………………………三钱
猪肉汤………………………………一两半
味精……………………………………一分
白糖……………………………………半两
面粉……………………………………半两
湿淀粉………………………………三钱
酱油……………………………………三钱
醋………………………………………半两
胡椒粉………………………………一分
葱花……………………………………一钱
姜末……………………………………一钱

制　法

1．皮蛋去壳，逐个剖成八瓣。鸡蛋搕入碗内，加面粉搅拌成糊。荸荠洗净，削皮，切成片。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，将皮蛋逐块粘匀蛋糊下锅，约炸一分钟，倒入漏勺内沥去油。

3．原炒锅置旺火上，放入猪肉汤烧热，加入黑木耳、荸荠片、白糖、味精、酱油、醋、胡椒粉、葱花和姜末烹沸，用湿淀粉调稀勾芡，放入皮蛋块，持锅颠簸几下，起锅盛盘，淋入熟猪油半两即成。

特　点

此菜用糖、醋烹制，色黄亮，外松酥，内溶嫩，有特殊的乡间风味。

一六一、溜　蛋　卷

原　料

猪肉……………………………………………六两
鸡蛋……………………………………………二个
芝麻油…………………………二斤（约耗三两）
猪肉汤…………………………………………一两
味精……………………………………………二分
白糖……………………………………………一两
绍酒……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………半两
酱油……………………………………………一两

醋……………………………………………………八钱
精盐…………………………………………………三分
葱段…………………………………………………半两
姜末…………………………………………………半两

制　法

1. 猪肉（肥瘦各半）剔去骨和皮，剁成茸，盛入碗内，加湿淀粉一钱、精盐一分和姜末搅拌均匀。

2. 鸡蛋搕入另一碗内，加湿淀粉二钱、精盐二分，搅拌均匀成蛋浆。酱油、白糖、醋、猪肉汤、味精、绍酒、葱段、湿淀粉（一钱）放入另一碗内，调成卤汁。

3. 炒锅置中火上，烧热，用猪皮抹锅后，放入蛋浆，持锅转动，摊成圆形蛋皮，即端锅离火约一分钟，照此方法摊成三张蛋皮，都放在砧板上铺开，用湿淀粉一钱分别抹在上面。把肉茸分成三份，分别放在蛋皮上，卷成三个蛋卷，用斜刀改切成六分宽的卷筒。

4. 原炒锅置旺火上，下芝麻油烧至六成热，将蛋卷逐个下锅，轻轻拨动，约炸三分钟，即端锅离火炸一分钟，再移锅到旺火上炸二分钟捞出。

5. 原炒锅留油半两，仍置旺火上烧热，再下卤汁烧沸，放入蛋卷，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色橙黄，蛋皮脆薄如纸，肉馅鲜嫩有汁，经过卤汁烹溜，甜酸可口。

野 味 菜 类

一六二、烧 野 鸭

原　料

野鸭……………………………一只（约重二斤）
猪油……………………………………………半两
芝麻油…………………………………………一两
白糖……………………………………………四两
绍酒……………………………………………二两
硝水……………………………………………一两
精盐……………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………二分
蒜白……………………………………………半两
葱花……………………………………………三分
姜片……………………………………………半两
姜末……………………………………………三钱

制　法

1．选用洪湖县产青头对鸭一只，干拔去粗毛后，在明火上燎尽细绒毛，剖腹去内脏，留用肫、心，用清水洗净。鸭肫剖开，除去皮杂，切成块。砍掉鸭头、尾、脚爪和脊骨，鸭颈用刀稍拍，切成四块；其余切成一寸长，四分宽的块。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧热，放入鸭块加硝水煸炒，待鸭块血水炒干时，加绍酒翻炒二分钟，至鸭肉刚熟后起锅。

3. 原炒锅置旺火上，放入鸭块稍炒，加精盐、姜片、清水（浸没鸭块），盖上锅盖焖烧半小时，待鸭块八成熟，锅内尚有少量汤汁时，再加入蒜白、白糖继续焖烧至糖汁能拉丝，起锅盛盘。把锅内剩下的糖汁稍烧，加熟猪油，起锅浇在鸭块上，撒入葱花、胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽黄亮，烹调精细，讲究火功，肉质肥嫩香酥，鲜甜爽口，汤汁稠浓，为洪湖县传统菜。

一六三、油酥野鸡

原　料

净野鸡肉……………………………………半斤
鸡蛋…………………………………………一个
猪油…………………………二斤（约耗一两半）
味精…………………………………………三分
面粉…………………………………………半两
湿淀粉………………………………………三钱
绍酒…………………………………………三钱
卤水（见“三镶盘”注）……………………二斤
精盐…………………………………………二分
葱花…………………………………………一钱

姜末……………………………………………半钱

制 法

1．将净野鸡肉切成五分见方的小块，盛入盆内，用清水漂净血水后沥干。鸡蛋搕入碗内，加面粉、湿淀粉（一钱）、精盐、野鸡块搅匀。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，放入鸡块下锅炸约三分钟，至呈金黄色时，捞出盛碗。放入笼屉，用旺火蒸至鸡肉酥烂时取出。

3．炒锅置旺火上，下卤水烹烧三分钟后，滗去卤水汁，加绍酒、葱花、姜末、味精，放入鸡块，用手勺翻炒，淋入调稀的湿淀粉二钱勾芡，起锅盛盘即成。

特 点

此菜色泽金黄，酥烂润滑，鲜香爽口。

一六四、五 味 角 麂

原 料

角麂肉……………………………………………半斤

芝麻油…………………………二斤（约耗三两）

味精……………………………………………二分

白糖……………………………………………一钱

精盐……………………………………………二分

红菱……………………………………………三钱

陈皮……………………………………………半钱

胡椒粉…………………………………………一钱

绍酒……………………………………………半两

酱油……………………………………………一钱

蒜泥……………………………………………一钱

葱花……………………………………………二钱

制　法

1. 将角麂肉切成三分见方的小块，用清水漂净血腥，沥干后入钵，加绍酒、精盐（一分）、酱油腌渍五分钟。红萎切成末。陈皮洗净后切成米粒，用开水浸泡后，晾干。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至八成热，放入角麂肉，用手勺拨散，炸至肉质收缩时，滗去锅中余油，再放入陈皮、红萎、精盐（一分）、白糖、葱花、味精、清水（二两），移锅至小火上焖酥。

3. 另取炒锅置旺火上，下芝麻油二两烧热，放入角麂肉，加蒜泥、胡椒粉翻炒几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，麂肉熔烂而有韧性，味香辣微甜。

一六五、糖 醋 溜 麦 啄

原　料

麦啄〔注〕………………………… 三只（约重六两）

芝麻油……………………二斤（约耗一两二钱）

白糖……………………………………………二两

〔注〕 麦啄是一种野生禽类，身小毛厚，最大的体重也不超过四两，生活在华北平原和中南地区，每年六、七月间在武汉市周围活动。

湿淀粉……………………………………………………一钱
面粉……………………………………………………一钱二分
绍酒……………………………………………………三钱
硝水……………………………………………………半两
醋………………………………………………………六钱
精盐……………………………………………………二分
葱花……………………………………………………二钱
姜汁……………………………………………………二钱

制 法

1. 麦啄干拔去毛，剥去皮，剖腹去内脏后，用清水漂去血污，沥干水分，切成六分见方的小块盛盆，加硝水、精盐、绍酒腌二分钟，用湿淀粉、面粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入麦啄炸四分钟，至外焦内松、呈紫红色时捞起。

3. 原炒锅倒去余油后仍置旺火上，下清水二两，加白糖、醋、姜汁一起熬至稠浓，再下热芝麻油四钱，随即放入麦啄，用炒勺拨散炒匀，起锅盛盘，撒上葱花即成。

特 点

此菜色泽紫红，肉软嫩，骨松酥，甜酸爽口，是佐酒佳品。

一六六、炸獐肉排

原 料

獐脊肉……………………………………………………半斤

鸡蛋……………………………………………二个
芝麻油……………………………二斤（约耗一两）
味精……………………………………………二分
面包粉………………………………………一两二钱
湿淀粉…………………………………………半两
绍酒……………………………………………四钱
辣酱油…………………………………………二分
精盐……………………………………………三分
五香粉…………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………二分

制　法

1. 将獐脊肉放入冷水盆里漂半小时后，洗净污水，沥干水分，用刀背拍松，放入碗内，加绍酒、精盐、五香粉一起拌匀浸渍。鸡蛋搕入另碗，加味精、湿淀粉调成糊浆，再将獐肉放入沾匀，取出，逐块用面包粉，在两面沾匀。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至八成热，放入肉排炸至两面外焦内松、呈金黄色时捞出，沥去油，切成一寸长、五分宽的块，盛入盘内，撒上胡椒粉即成。上桌时随带辣酱油一碟蘸食。

特　点

此菜色泽深黄，外酥松，内鲜嫩，味醇香，用辣酱油蘸食滋味更好。

一六七、麻辣竹鸡

原　料

竹鸡脯肉……………………………………………六两

水发玉兰片…………………………………………一两

鸡蛋清………………………………………………一个

猪油…………………………半斤（约耗一两半）

鸡汤…………………………………………………二两

湿淀粉………………………………………………半斤

绍酒…………………………………………………六钱

醋……………………………………………………三钱

红辣椒………………………………………………半两

花椒…………………………………………………半钱

精盐…………………………………………………三分

胡椒粉………………………………………………三分

葱花…………………………………………………二钱

姜末…………………………………………………一钱

制　法

1．竹鸡脯肉放在碗里，用清水浸泡一小时，漂净血水后取出沥干，切成二分见方的丁入碗，加精盐、绍酒腌渍三分钟，用湿淀粉（二钱）、鸡蛋清一起搅拌上糊。红辣椒、玉兰片都切成黄豆大的丁。

2．将鸡汤、湿淀粉（三钱）、葱花、姜末、醋、精盐、味精放入碗内，调成卤汁。

3．炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，放入鸡丁煸炒一分钟，用漏勺捞出。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上烧热，下玉兰片丁、红椒丁、花椒粒稍炒，加入卤汁烧至芡汁稠浓时，再下鸡丁扒炒，将锅颠簸几下，淋入熟猪油半两，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽洁白，鲜嫩绵糯，略带酸辣。

一六八、爆　雁　丝

原　料

雁脯肉……………………………………………半斤
鸡蛋（去壳）……………………………………一个
芝麻油…………………………半斤（约耗二两）
小麻油……………………………………………三钱
鸡汤………………………………………………一两
味精………………………………………………三分
湿淀粉……………………………………………半两
绍酒………………………………………………四钱
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………四分
胡椒粉……………………………………………二分
葱白………………………………………………八钱

制　法

1．雁脯肉切成丝，用清水浸泡半小时，漂去血腥，沥干盛碗，加精盐、鸡蛋液、湿淀粉（四钱）一起搅匀上浆。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，放入雁肉丝扒散，爆炒一分钟，待八成熟时捞出。

3．原炒锅倒去余油后仍置旺火上烧热，下芝麻油二钱，放入葱白稍煸后，加鸡汤、酱油、味精、雁肉丝，将锅颠簸几下，用调稀的湿淀粉一钱勾芡，淋入小麻油，撒上胡椒粉，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽粉红，软嫩细腻，滑润香醇可口。

一六九、清炖鹁鸡

原　料

鹁鸡……………………………………………一斤
熟火腿…………………………………………一两
水发香菇………………………………………二两
猪油……………………………………………一两
味精……………………………………………半钱
精盐……………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………半钱
葱花……………………………………………四钱
姜片……………………………………………四钱

制　法

1．鹅鸡干拔去全身粗毛后，用七成热水浸泡，待脚毛拔得动时，取出，持净细毛，剁去脚、咀壳，剖腹挖出内脏，用清水洗净沥干。香菇一切两半。火腿切成片。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧热后，放入整鸡煸五分钟，取出，盛入汤锅，加清水（一斤）、精盐，放在小火上炖二小时，待汤汁剩下半斤时，捞出盛盘。将火腿、香菇、姜片、葱花放在鸡身上，连盘入笼屉，用旺火蒸至鸡肉熟烂时取出，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜先炖后蒸，原汁溶解汤中，肉烂汤清，滋味鲜美。

一七〇、元葱炒斑鸠

原　料

斑鸠胸脯肉……………………………………半斤
元葱……………………………………………二两
鸡蛋清………………………………………一个半
白糖……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………半两
绍酒……………………………………………三钱
猪油………………………………一斤（约耗二两）
鸡汤……………………………………………二两
味精……………………………………………三分
精盐……………………………………………二分

葱花……………………………………………………二钱

姜末……………………………………………………一钱

制　法

1. 将斑鸠胸脯肉放入清水盆中漂去血液，洗净，用刀背将肉拍松，切成黄豆大的颗粒盛钵，下绍酒、精盐稍渍，用湿淀粉（三钱）、鸡蛋清拌匀。元葱切成米粒丁。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，放入鸠肉炒散，呈乳白色时，倒入漏勺内沥去油。

3. 原炒锅仍置旺火上烧热，放入元葱，炒至呈金黄色、发出香味时，再放入鸠肉合炒，加姜末、白糖、味精、鸡汤烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，边炒、边翻动，至芡汁透明时，淋入热猪油三钱，撒上葱花、起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，甘香酥软，鲜甜爽口。

一七一、酥　黄　雀

原　料

黄雀……………………………………………………十六只

芝麻油………………………………二斤（约耗二两）

白糖……………………………………………………半两

绍酒……………………………………………………四钱

卤水（见“三镶盘”注）………………………………二斤

酱油……………………………………………………半两

醋………………………………………………………三钱

葱段……………………………………………二钱

姜片……………………………………………三片

制　法

1. 小黄雀剥去皮毛，剁去咀壳、脚爪，挖去内脏，洗净。

2. 炒锅内放入卤水，置旺火上烧沸，再放入黄雀卤煮三分钟捞出。

3. 炒锅置中火上，下芝麻油，烧至六成热，放入黄雀炸三分钟，至呈褐红色、骨已酥时，起锅盛盘。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下酱油、醋、白糖、葱段、姜片烧一分钟，放入黄雀，持锅颠簸几下，淋入绍酒，起锅盛盘即成。

特　点

此菜选用初秋谷黄时的肥黄雀，经过卤、炸、烹烧等工序，色呈金黄，酥脆鲜嫩，甜酸香醇。

一七二、五 香 野 兔

原　料

野兔肉……………………………………………二斤

小麻油……………………………………………六钱

冰糖……………………………………………一两半

绍酒……………………………………………一两

硝水……………………………………………半钱

酱油……………………………………………二两

精盐……………………………………………半钱
丁香……………………………………………半钱
八角……………………………………………半钱
桂皮……………………………………………半钱
陈皮……………………………………………半钱
蒜泥……………………………………………一钱
葱花……………………………………………一钱
姜汁……………………………………………一钱

制　法

1．将丁香、桂皮、八角、陈皮装入纱布袋内，用绳扎紧口，放入锅内，加入清水、绍酒、精盐、冰糖，在旺火上煮成卤汁（五香料袋可以连续用三次）。

2．野兔剥去皮，挖出内脏，切成五大块（前腿二块、后腿二块、中部一块），盛入盆中，用清水漂一小时，边漂、边冲洗，洗净后沥干，用硝水，葱花、姜汁腌渍半小时，然后放入旺火沸水锅里煮五分钟，除去腥气，再用清水洗净，放入卤汁锅内，用旺火煮半小时至熟透后捞出，用洁布揩干浮汁，放在砧板上冷却后，将兔肉皮上涂一层小麻油（耗一钱），切成小方块盛盘。另用小碟放入蒜泥、小麻油（半两）、酱油调匀，供蘸食。

特　点

此菜色泽淡红，细嫩鲜美，有馥郁五香回味，可以冷食。

一七三、冬菜扣野鸭

原　料

野鸭……………………………一只（约重二斤）

冬菜……………………………………………一两

猪肥膘肉………………………………………二两

猪油……………………………………………一两

芝麻油…………………………二斤（约耗一两）

排骨汤…………………………………………二两

味精……………………………………………四分

湿淀粉…………………………………………半两

糯米甜酒………………………………………一两

酱油……………………………………………三钱

精盐……………………………………………三分

葱段……………………………………………一钱

姜片……………………………………………半钱

制　法

1．野鸭干拔去外毛后，在明火上燎尽绒毛，剖腹挖去内脏，洗净，放入汤锅，用旺火煨至五成熟取出，用糯米甜酒抹匀晾凉。猪肥膘肉剁成米粒大的细丁。冬菜洗净，切碎。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，放入野鸭炸三分钟，待鸭皮呈黄色时，用漏勺捞出。

3．将野鸭切成一寸长、三分宽的块，先把鸭脯肉整齐

地摆入碗内，再把鸭的头、胸、腿骨和冬菜、肥膘肉丁、姜片放在上面，连碗置笼屉中，在旺火上蒸半小时取出，翻扣入盘。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，放入蒸鸭的原汁、排骨汤、味精烧沸后，用调稀的湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在鸭块上即成。

特　点

此菜色泽金黄，鲜嫩香糯，油润可口。

一七四、铁扒高鸡

原　料

高鸡肉……………………………………………六两
元葱………………………………………………三两
茄汁………………………………………………六钱
猪油……………………………一斤（约耗一两半）
鸡汤………………………………………………六两
味精………………………………………………三分
白糖………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………一钱
绍酒………………………………………………三钱
硝水………………………………………………一钱
酱油………………………………………………二钱
精盐………………………………………………三分
五香粉……………………………………………二钱

姜汁……………………………………………………二钱

制　法

1．高鸡肉用清水漂净血水，沥干，剁成两半，用刀背拍松，盛入钵内，加绍酒、白糖、五香粉、酱油（一钱）、硝水腌渍五分钟。元葱切成米粒丁。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，放入鸡块，炸至外皮松软时捞出。原炒锅倒去余油后置旺火上，放入元葱，炒到色黄有香味时，加鸡汤、精盐、姜汁、茄汁、酱油（一钱）、味精、鸡块，移锅置微火上扒匀，至鸡肉熟透时捞出，切成五分见方的小块，在盘中摆成整鸡形状。将炒锅移至旺火上，下清水一两烧沸，用调稀的湿淀粉勾芡，加入熟猪油半两，待芡汁稠浓时，起锅浇在鸡上即成。

特　点

此菜色泽黄亮，肉质酥而不糜，瘦而不柴，醇香爽口。

一七五、响淋野鸭

原　料

野　鸭………………………………一只（约重二斤）

油腐皮（豆油皮）……………………………………一张

冬笋肉……………………………………………………一两

胡萝卜……………………………………………………半两

芝麻油…………………………………二斤（约耗二两半）

鸡　汤……………………………………………………六两

味　精……………………………………………………四分

湿淀粉……………………………………………半两
酱　油……………………………………………一两
绍　酒……………………………………………一两
精　盐……………………………………………三分
胡椒粉……………………………………………三分
大葱段……………………………………………两半
小葱段……………………………………………半两
姜　末……………………………………………半两

制　法

1. 野鸭干拔去大毛，在明火上燎尽绒毛，剖腹挖去内脏，剁掉头、脚，切成三分见方的块，放入旺火沸水锅里烫五分钟，去尽腥味后捞出，用清水洗净沥干。豆腐皮先切成条，再改切成二分宽的斜片。冬笋、胡萝卜都切成片。

2. 炒锅置中火上，下芝麻油一两烧热，放入小葱段、姜末（二钱）稍煸后，即放入鸭块，用铁勺扒炒三分钟，至汁水渐干时，加精盐二分、鸡汤四两，烧五分钟捞出，去掉鸭骨和小葱段。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油二斤，烧至八成热时，放入去骨鸭块炸二分钟捞出，然后将锅油继续烧至八成热，再放入豆腐皮炸一分钟捞出，盛在盘内。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上烧热，下姜末（三钱）、大葱段、绍酒稍煸后，放入鸭块、冬笋片、胡萝卜片、鸡汤（二两）、精盐（一分）、味精、酱油一起烧五分钟，用调稀的湿淀粉勾芡，起锅浇在豆腐皮上面，撒上胡椒粉，淋入热芝麻油半两，发出响声即成。

特　点

此菜色泽金黄，鸭肉肥润软烂，豆腐皮香酥透味，鲜美爽口，因沸油浇淋在豆腐皮上发出嚓嚓响声，故名。

一七六、双黄野鸭片

原　料

野鸭脯……………………………………………半斤
青　豆……………………………………………半两
鸡蛋（去壳）……………………………………二个
猪　油…………………………一斤（约耗一两二钱）
鸡　汤……………………………………………二两
味　精……………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………半两
绍　酒……………………………………………半两
精　盐……………………………………………三分
胡椒粉……………………………………………一分
葱　花……………………………………………一钱
姜　末……………………………………………四钱

制　法

1. 野鸭脯肉剔去皮、筋，放在清水中漂净血污，揩干水分，用斜刀切成柳叶形片盛钵，加精盐一分捏匀，再加入鸡蛋液、湿淀粉（三钱）一起搅拌上浆。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，放入鸭片，用勺扒散，待鸭片浮上油面时，滗去锅中余油，再放入青豆、

精盐（二分）、绍酒、姜末、葱花、味精、鸡汤，边炒、边颠簸炒锅，用调稀的湿淀粉二钱勾芡，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜两面呈桔黄色，软嫩肥润，鲜美爽口。

一七七、爆野鸡丁

原　料

野鸡脯肉……………………………………三两
熟花生米……………………………………一两半
鸡蛋清………………………………………一个
猪　油……………………半斤（约耗一两二钱）
鸡　汤………………………………………二两
味　精………………………………………二分
白　糖………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………六钱
绍　酒………………………………………三钱
精　盐………………………………………二分
葱　白………………………………………一钱
姜　末………………………………………半钱

制　法

1. 将野鸡胸脯肉剔去皮、筋，在清水中漂净血污，搌干水分，切成四分见方的丁盛碗，加鸡蛋清、湿淀粉（三钱）、精盐（一分）一起拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，放入鸡丁，用手勺拨散，煸至半熟时捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，先放入熟花生米炒一分钟，再下葱白、姜末、湿淀粉（三钱）、精盐（一分）、白糖、绍酒、味精、鸡汤、鸡丁，用勺扒勺爆炒二分钟，将锅颠簸几下，起锅盛盘，浇入热猪油四钱即成。

特　点

此菜黄色的花生米酥脆油润，白色的鸡丁鲜嫩软滑，香气扑鼻，色味俱佳。

一七八、黄焖野鸭丸

原　料

野鸭肉……………………………………二两半
鱼肉………………………………………二两半
荸　荠……………………………………一两
鸡　蛋……………………………………一个
水发黑木耳………………………………半两
水发玉兰片………………………………半两
猪　油………………二斤（约耗一两二钱）
鸡　汤……………………………………半斤
味　精……………………………………二分
湿淀粉……………………………………半两
酱　油……………………………………一钱
精　盐……………………………………二分

胡椒粉……………………………………………三分

姜　末……………………………………………一钱

制　法

1. 野鸭肉剔去皮、骨，用冷水漂去血污，揩干水分，切成绿豆大的丁，鱼肉剁成茸盛入碗内，加胡椒粉、精盐、姜末、湿淀粉和清水，边加水、边搅拌成糊（每斤鱼含水量为半斤），再放入鸭丁一起拌匀。荸荠洗净，削皮，切成丁。玉兰片切丝。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，将鸭丁鱼茸糊挤成小李子形的丸子，逐个下锅炸至浮出油面，外皮发硬时，滗去锅中油，加鸡汤，移在微火上，再下黑木耳、玉兰片、酱油、味精略焖一下，淋入热猪油四钱，起锅盛盘即成。

特　点

此菜酱红色的油卤汁中，有黄、白、黑三色辅料，色泽调和，鸭丸酥柔滑嫩，辅料清脆鲜香。

素 菜 类

一七九、糖醋素全鱼

原　料

土　豆……………………………………………六两
豆腐皮（豆油皮）………………………………一张
水发香菇丝………………………………………三钱
水发香菇片………………………………………二钱
水发玉兰片………………………………………四钱
芝麻油……………………………二斤（约耗一两半）
味　精……………………………………………三分
白　糖……………………………………………半两
茄汁………………………………………………半两
面　粉……………………………………………八钱
湿淀粉…………………………………………二两二钱
醋…………………………………………………一钱
精　盐……………………………………………四分
红辣椒丝…………………………………………二钱
姜　末……………………………………………半钱

制　法

1．土豆洗净，煮熟，去皮，捏碎，盛入盆内，加入香

菇片、玉兰片、姜末、湿淀粉（二两）、精盐（二分）、味精（二分）、调匀成馅，用豆腐皮包成整鱼形，面粉放入碗内，加清水一两调合成浆，用浆在素鱼的两面上抹匀。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，放入上了浆的素鱼，炸至金黄色时捞出，用斜刀片下鱼头，鱼尾，将鱼身切成十块，再用剩余的香菇片，切成鱼的划鳍和鱼尾，然后按整鱼形状摆入盘中。

3. 原炒锅滗去余油后置旺火上，下芝麻油三钱烧热，放入玉兰片（二钱）、香菇丝、红辣椒、味精（一分）、精盐（二分）、醋、白糖、茄汁溜烧三分钟，用调稀的湿淀粉二钱勾芡，淋入芝麻油四钱，用手勺翻动几下，起锅浇在鱼上即成。

特　点

此菜色泽金黄，形态逼真，似鱼非鱼，皮松酥爽口，瓢馅脆柔清香，别饶风味。

一八〇、香冬丸子

原　料

水发香菇……………………………………半两

冬　笋……………………………………半两

水豆腐……………………………………三两

水面筋……………………………………一两二钱

藕……………………………………二两半

水发黑木耳……………………………………一钱

榨菜……………………………………………………一钱
水发黄花…………………………………………………一钱
芝麻油……………………………一斤（约耗一两）
味　精…………………………………………………三分
面　粉…………………………………………………一两
湿淀粉………………………………………………三钱半
酱　油…………………………………………………二钱
精　盐…………………………………………………半钱
胡椒粉…………………………………………………二分
姜　末…………………………………………………半钱

制　法

1. 香菇去蒂，冬笋去壳，削皮洗净，都切成八分长、四分宽的薄片。藕去节，榨菜、水面筋洗净，都切成细丁，盛入盆内，加水豆腐、姜末、味精（二分）、胡椒粉、精盐（四分）、湿淀粉（一钱半）、面粉一起搅拌成稠糊。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将稠糊挤成似核桃大的圆球，逐个下锅炸三分钟至金黄色时捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油三钱烧热，放入冬笋片、香菇片、黄花、木耳、精盐（一分）、味精、酱油、清水（半斤）烧沸，将丸子下锅烧五分钟，用调稀的湿淀粉二钱勾芡，淋入芝麻油四钱，起锅盛盘即成。

特　点

此菜金黄色的丸子酥软油润，褐色的香菇韧柔香嫩，乳白色的冬笋清滑脆鲜，一菜多味，清雅爽口，为武汉市传统素菜。

一八一、素 火 腿

原 料

油豆棍（油豆筋）……………………………半斤
豆腐皮（豆油皮）……………………………一张
芝麻油……………………………………………一两
小麻油……………………………………………半两
味 精……………………………………………半钱
红 糖……………………………………………半两
酱 油……………………………………………三两
姜 末……………………………………………三钱

制 法

1. 豆棍放入钵中，加沸水，盖上钵盖泡半小时，取出用清水洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，放入豆棍，加酱油、红糖、姜末、味精烹烧五分钟，起锅盛钵。把豆腐皮放在案板上铺开，放入豆棍包成豆棍卷，用三寸半见方的白布包好，从头至尾用麻线捆紧，放入笼屉，在旺火上蒸二小时，取出盛盘，另取一空盘趁热压上（约压一小时），待压扁冷却后，拆去白布、麻线，切成薄片（越薄越好）盛盘，淋上麻油即成。

特 点

此菜皮呈酱红色，芯色谷黄，横断面层次分明，韧柔爽口，味极鲜美，最宜冷食，便于携带。

一八二、炸素鸡卷

原　料

豆腐皮（豆油皮）……………………………二张
冬笋…………………………………………二两
水发香菇……………………………………二两
芝麻油……………………二斤（约耗一两半）
味精…………………………………………二分
面粉…………………………………………半两
豆腐干子……………………………………三块
芹菜…………………………………………四两
精盐…………………………………………三分
姜末…………………………………………一钱

制　法

1．豆腐皮一切两半，再改切成四张。香菇（去蒂）、冬笋（去壳）、芹菜均用清水洗净，与豆腐干子一同切成丝，盛入碗内，加味精、芝麻油（半两）、精盐、姜末调匀成馅。取另碗放入面粉，加入清水一两拌合成面浆。

2．豆腐皮置案板上铺开，放入馅，包成四个豆腐皮卷，用面浆粘口。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油二斤烧至七成热，将豆腐皮卷下锅炸三分钟至呈金黄色时捞出，每卷切成四块，装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，形如卷筒，外皮焦酥，馅清脆鲜香。

一八三、烧 香 菇

原 料

水发香菇……………………………………………二两

冬笋…………………………………………………三两

芝麻油……………………………………………一两四钱

味精…………………………………………………三分

白糖………………………………………………一钱半

湿淀粉……………………………………………二钱

酱油…………………………………………………四钱

精盐…………………………………………………二分

制 法

1. 香菇去蒂，冬笋去壳，用清水洗净后，都切成八分长、四分宽的片。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油一两烧热，放入冬笋片、香菇片、酱油、精盐、味精、白糖、清水（二两）烧五分钟，用调稀的湿淀粉勾芡，持勺翻炒，淋入芝麻油四钱，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特 点

此菜香菇色褐，冬笋色黄，两色相映，清鲜脆柔，醇美爽口。

一八四、珍珠口蘑

原　料

口蘑……………………………………………………二两

发菜……………………………………………………一两

罐头青豆………………………………………………三两

芝麻油…………………………………………………二两

味精……………………………………………………四分

白糖……………………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………………二钱

精盐……………………………………………………四分

胡椒粉…………………………………………………一分

葱段……………………………………………………半两

姜粉……………………………………………………一钱

制　法

1. 口蘑去蒂，洗净，在温水中浸泡。发菜用温水泡后，晾凉挤干水分，盛在盘内摊匀。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油一两烧热，放入青豆、精盐（二分），味精（二分），白糖（半钱），姜粉（半钱），清水（一两）和葱段，烧二分钟，起锅盛在盘内。

3. 原炒锅置旺火上，下芝麻油一两烧热，放入口蘑和浸泡口蘑的汁水，加入味精二分、精盐二分、白糖半钱、姜粉半钱，烧二分钟，用湿淀粉调稀勾芡，起锅整齐地盛在盘内，放入笼屉用旺火蒸一分钟取出，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜米黄色的口蘑，缀以褐、绿色辅料，色泽素雅，质地鲜嫩，滋味鲜美。

一八五、菊花素海参

原　料

豆腐皮（豆油皮）……………………………………二张
水发香菇……………………………………………二两
素火腿………………………………………………三两
芝麻油………………………………一斤（约耗二两）
味精…………………………………………………二分
白糖…………………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………………半两
面粉…………………………………………………半两
酱油…………………………………………………半两
精盐…………………………………………………三分
胡椒粉………………………………………………一分
葱花…………………………………………………半两
姜粉…………………………………………………一钱

制　法

1．豆腐皮切成二寸长、一寸宽的条。香菇去蒂，切成二分粗的条。素火腿切成半寸长、二分宽的条。将香菇、素火腿放入碗内，加入白糖、精盐、味精（一分）、葱花、姜粉、湿淀粉（三钱）拌匀上浆。

2. 将豆腐皮一一平铺在案板上，再将上浆的香菇、素火腿均匀地放在每条豆油皮上面，逐个包成似海参形的块，用调稀的面粉糊口，一一加以整理捏紧。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将包好的素海参逐块下锅，炸二分钟至呈金黄色时捞出，整齐地码在碗内，上笼用旺火蒸一分钟取出，翻扣入盘。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，放入清水（二两）、酱油烧沸，用剩余的湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油三钱，起锅浇在盘中，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜黄中透褐，宛似一条条海参，造型逼真、清润爽口。

一八六、茄汁素鸡腿

原　料

豆腐皮（豆油皮）……………………………二张
土豆…………………………………………一斤
茄汁…………………………………………半两
冬笋肉………………………………………二两
水发口蘑……………………………………二钱
芝麻油……………………………一斤（约耗三两）
味精…………………………………………六分
白糖…………………………………………一钱
干淀粉………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………二钱

酱油……………………………………………半两
精盐……………………………………………八分
青辣椒…………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………一钱
姜粉……………………………………………一钱

制　法

1．豆腐皮切成三寸长、一寸宽的条。冬笋一半切成细丝，一半切成小丁。口蘑去蒂切成小丁。青椒去蒂、籽，切成菱形块。酱油、白糖、味精（二分）放入碗内，调匀成酱色。土豆洗净、蒸熟去皮，压碎成泥盛钵，加入冬笋丁、口蘑丁、味精（二分）、白糖、精盐（七分）、姜粉、干淀粉拌匀成馅。

2．将豆腐皮条平铺在案板上，先把三根冬笋丝横摆在上面（露出三分之一），然后，放上土豆馅，包扎成鸡腿形，用调稀的湿淀粉（一钱）抹匀封口，如此制成十六个素鸡腿，入笼用旺火蒸十分钟取出，分别用酱色涂匀。

3．炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将素鸡腿逐个放入锅内炸三分钟，至呈金黄色时捞出，将鸡腿一个腿朝外，一个腿朝里，交叉地摆入盘中。

4．原炒锅倒去余油后置旺火上，放入青椒稍煸后，加入清水（一两）、茄汁、味精（二分）、精盐（一分）烧沸后，用剩余的湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油半两，将锅颠簸几下，起锅浇在盘中，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜黄色的素鸡腿，皮酥脆，馅韧柔滑润，滋味鲜美，缀以红茄汁、绿青椒，素雅美观。

甜 菜 类

一八七、松 枝 肉

原 料

猪肥膘肉……………………………………八两

蜜桂花……………………………………二钱

鸡蛋液……………………………………二个

猪油……………………………一斤（约耗三两半）

芝麻油……………………………………二钱

白糖………………………………………三两

面粉………………………………………三钱

红绿丝……………………………………一钱

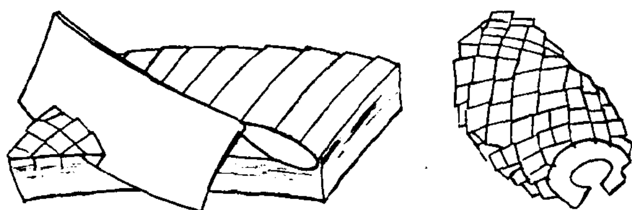
湿淀粉……………………………………一两

精盐………………………………………一分

制 法

1．猪肥膘肉切成一分半厚，剞成松枝花形，再切成八分长、六分宽的长方形小块，在沸水中烫一下，使刀花张开（如图），再放在凉水里浸透，冷却后、用洁布搌干水分，盛入碗中，加面粉、湿淀粉、精盐和鸡蛋液，一起搅拌均匀（越匀越好）上浆。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，将上浆肉块下



锅，用勺拨散，炸至九成熟时，移锅小火上炸五分钟，再端锅离火炸三分钟，然后，移锅到小火上氽三分钟，至肉块呈金黄色时捞起。

3. 原炒锅置中火上，下白糖、桂花、清水（二两），待白糖熬至起丝时，将肉块下锅拨散，随即下熟猪油一两半，将锅颠簸几下，起锅盛入已用芝麻油抹好的盘内，再撒上红绿丝即成。

特　点

此菜外松酥，内软润，味甜而不腻，色泽金黄，红、绿丝点缀其间，绚丽多彩。因形如松枝，故名。

一八八、荔　枝　肉

原　料

猪后腿肥膘肉……………………………………七两
鸡蛋……………………………………………二个
猪油……………………………一斤半（约耗二两）
白糖…………………………………………二两半
面粉……………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………一两

精盐………………………………………………一分

制　法

1. 将猪肉去皮，在肥膘的一边，剞二分深的斜十字花纹（不切断），再切成一寸长的斜方角块，在沸水锅内烫一分钟（烫散花纹），用干净白布搌干水分。

2. 鸡蛋磕入碗内，加湿淀粉、清水（二两）、面粉、精盐搅拌成不干不稀的糊，放入肉块，拌合均匀上浆。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，端锅离火，放入肉块，边炸、边用勺推动，约炸二分钟，再移锅到中火上炸三分钟，待肉松酥时，用漏勺捞起。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下猪油一两，烧至三成热，放入白糖，用勺不断搅炒（注意掌握火候，动作要迅速），待糖汁全部溶化并出现白色泡沫时，即放入肉块，将锅颠翻三、四次，使肉块均匀地粘上糖汁，起锅盛盘即成。上桌时，随带凉开水一碗蘸着吃。

特　点

此菜色泽晶莹洁白，形似去壳荔枝，外酥脆，内滑软，甜而不腻。

一八九、白　酥　肉

原　料

猪肥膘肉……………………………………………一斤

鸡蛋清………………………………………………二个

猪油……………………………三斤（不耗油）

白糖…………………………………………四两

湿淀粉……………………………………一两半

制　法

1. 选用猪脊骨以下的肥膘肉，切成二寸长、二分宽的条，盛入碗内，加入鸡蛋清、白糖（一两）拌匀浸渍半小时，再加湿淀粉搅拌，并适当撒入清水（掌握糊汁干湿程度，如干可适当加撒清水），直搅到肉条全部粘匀糊汁。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油烧至七成热，即端锅离火，将粘了糊的肉条一一放入锅内炸二分钟，边炸、边拨动，移锅在旺火上炸五分钟，待肉表皮焦黄时，再端锅离火炸一分钟，然后捞出晾凉。

3. 原炒锅连油置旺火上，烧至八成热，将肉条再次下锅炸五分钟，用勺不断推动，待肉全部炸酥时，用漏勺捞出。

4. 原炒锅洗净放在微火上，加入清水四两、白糖三两，熬至糖汁起丝时，放入肉条，持锅颠翻几下，待肉条均匀地粘上糖汁后，起锅盛盘即成。

特　点

此菜洁白如霜，酥泡脆松，油润香甜，可以冷食，也宜携带，是沙市的传统菜。

一九〇、桂花炙骨

原　料

猪排骨……………………………………一斤四两

蜜桂花……………………………………………………半两

白糖………………………………………………………四两半

芝麻油……………………………………………………半两

硝水………………………………………………………半两

精盐………………………………………………………一分

制　法

1. 将猪排骨每隔二根肋骨直着切断，再横着砍成一寸二分长的块，用清水洗净，盛入钵中，加精盐、硝水腌渍十分钟。

2. 炒锅置旺火上，下清水三斤，放入排骨煮一小时，至骨肉能松动时捞起，用清水漂洗去骨渣后取出沥干。

3. 炒锅置中火上，放入清水七两，加白糖、排骨熬十分钟，再加桂花继续熬到糖呈拉丝状时，淋入熟芝麻油，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜玫瑰红色，鲜艳悦目，排骨酥甜，桂花香馥。

一九一、雪花甜肉

原　料

猪肥膘肉…………………………………………………半斤

鸡蛋清……………………………………………………六个

猪油………………………………二斤（约耗八钱）

白糖………………………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………………一两

制　法

1. 猪肥膘肉在沸水锅内烫一下，取出晾凉，切成六分长、六分宽的薄片。

2. 将鸡蛋清放在碗内，用竹筷先轻后重、先慢后快地搅打，待蛋清象雪花堆在碗中时，再加湿淀粉拌匀成蛋清糊。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，把肥膘肉逐片粘上蛋糊下锅，约炸二分钟，移锅到中火上炸三分钟，再移锅在旺火上炸二分钟后，用漏勺捞出盛盘，撒上白糖即成。

特　点

此菜色泽晶莹洁白，状似雪花，外松酥，内滑润，清甜爽口。

一九二、炸　尖　丸

原　料

猪肥膘肉……………………………………一斤
鸡蛋清………………………………………一个
蜜桂花………………………………………一钱
猪油……………………一斤半（约耗一两）
白糖…………………………………………一两
面粉…………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………一两
精盐…………………………………………一分
醋……………………………………………半两

制　法

1．将猪后腿部位的肥膘肉切成绿豆大的丁，盛入碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉（八钱）、面粉，一起调匀上浆。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，端锅离火，将肥肉丁糊挤成李子大的丸子，逐个下锅炸四分钟，再移锅置小火上炸至呈金黄色、如刺球形后，用漏勺捞起盛盘。

3．原炒锅倒去余油，放入清水、白糖、醋、湿淀粉（二钱），调匀成酸甜卤汁，撒上桂花，起锅盛碗，与炸尖丸子一同上桌供蘸食。

特　点

此菜色泽乳白透红，形如李果，质地松酥爽脆，味清甜带酸，桂花香气浓郁。

一九三、全料藕丸

原　料

鲜藕……………………………………………三斤
蜜青梅…………………………………………半两
豆沙〔注〕…………………………………………三两
蜜桔饼…………………………………………三钱
冬瓜糖…………………………………………半两
蜜桂花…………………………………………二钱

〔注〕红豆一斤洗净，置旺火沸水锅中煮烂，放在细目箩筛内滤去皮渣。炒锅置中火上，下芝麻油半斤烧热，放入净豆沙，加白糖一斤，边炒、边加入面粉二两，直炒到干度适当、色泽油润时即成。

芝麻……………………………………………二钱
猪油……………………………………………半两
芝麻油…………………………二斤（约耗二两）
冰糖末…………………………………………半两
白糖……………………………………………一两

制　法

1. 将藕削皮去节，洗净，擦碎。芝麻炒熟去壳。桔饼、冬瓜糖、青梅都剁成末。

2. 将豆沙盛入碗中，加猪油、桂花、白糖、冰糖、芝麻、桔饼、冬瓜、青梅搅拌揉匀，搓成二十个圆糖馅。藕泥挤干水分，做成二十个团子，逐个包入糖馅搓成藕丸。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将藕丸逐个下锅炸至外酥内软、呈黄色时，捞起盛盘即成。

特　点

此菜色泽黄亮，皮脆嫩，馅香甜，有藕果香味。

一九四、桂花酥板油

原　料

猪生板油………………………………………半斤
蜜桂花…………………………………………三钱
鸡蛋（去壳）…………………………………二个
芝麻油…………………………一斤（不耗油）
白糖……………………………………………三两
面粉……………………………………………一两

干淀粉……………………………………………半两

制　法

1. 猪生板油去皮，切成一寸长、三分宽的长条，置沸水锅中烫二分钟，捞出盛入碗内。加面粉、干淀粉、鸡蛋液拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至二成热，将上浆的猪板油下锅，在微火上炸一分钟捞出，稍晾。待锅油烧到四成热时，再将猪板油下锅炸三分钟，至呈金黄色时捞出。

3. 原炒锅洗净，放入清水一两，加白糖，置中火上熬炒至糖汁溶化能拉丝时，将炸好的猪板油下锅，加入桂花，端锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外酥松，内润滑，味香甜，食之不腻。

一九五、飄　沙　肉

原　料

猪肥膘肉……………………………………………半斤

豆沙〔见"全料藕丸"注〕……………………………四两

白糖……………………………………………………二两

鸡蛋清…………………………………………………四个

猪油……………………………一斤（约耗一两）

芝麻油…………………………………………………半两

面粉……………………………………………………半两

湿淀粉…………………………………………………半两

蜜渍青红丝……………………………………二钱

制　法

1．将肉去皮，放在沸水锅内烫一分钟，取出晾凉，切成一寸长、六分宽、一分厚的片，每两片中间涂上二分厚豆沙（方法是：将肉片一块，上面涂上一层豆沙，另取肉片一块盖上），如此逐一制成瓤沙肉块。

2．鸡蛋清放入碗内搅散，加芝麻油、湿淀粉、面粉搅成蛋泡糊，然后放入瓤沙肉，逐块粘糊上浆。

3．炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，将粘糊的肉块一一放入锅内炸三、四分钟，至呈淡黄色时，捞出盛盘，撒上白糖、青红丝即成。

特　点

此菜色泽淡黄，外酥里软，香甜爽口不腻，是襄樊地区的传统菜。

一九六、糖汁牛肉

原　料

牛肉……………………………………………六两

水发香菇………………………………………二钱

水发玉兰片……………………………………一两

鸡蛋……………………………………………二个

芝麻油……………………………一斤（约耗二两半）

味精……………………………………………四分

白糖…………………………………………一两半

湿淀粉……………………………………………七钱

绍酒………………………………………………二钱

蒜头………………………………………………二钱

制　法

1. 牛肉剔去筋、膜，洗净，切成八分长、五分宽的片。香菇、玉兰片、蒜头都切成小片。

2. 鸡蛋搕入碗内，加湿淀粉，放入牛肉片拌匀上浆。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至四成热，放入牛肉片煸炒至七成熟时，用漏勺捞起。

4. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下芝麻油烧沸，加入玉兰片、香菇片、蒜片、绍酒、味精、白糖、湿淀粉（二钱），熬到汤汁稠浓时，再下牛肉片，把锅颠簸儿下，淋入芝麻油半两，起锅盛盘即成。

特　点

此菜黄中透红，牛肉片酥柔滑嫩，清甜醇香。

一九七、全料丸子

原　料

猪肥膘肉…………………………………………八两

豆沙〔见“全料藕丸”注〕……………………………二两

蜜桂花……………………………………………三钱

蜜青梅……………………………………………三钱

葡萄干……………………………………………三钱

蜜桔饼……………………………………………三钱

核桃仁……………………………………………三钱

瓜仁………………………………………………三钱

熟芝麻……………………………………………三钱

冰糖末……………………………………………三钱

白糖………………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………二两

制　法

1. 猪肥膘肉切成黄豆的丁，盛入碗内，加湿淀粉调匀。蜜桂花、蜜青梅、葡萄干、冰糖末、核桃仁、瓜仁、芝麻、蜜桔饼一起切成碎末，与豆沙混合搓成十六个馅芯。

2. 将拌匀的肉丁分成十六份，分别包入馅芯，使成乒乓球形的丸子。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油烧至三成热，将丸子逐个下锅，边炸、边拨动，约炸三分钟，即端锅离火炸二分钟，再移锅置旺火炸二分钟，用漏勺捞起。

4. 原炒锅倒去余油后置中火上，放入清水二两烧沸，加白糖煮三分钟，待糖起丝时即端锅离火，放入丸子，将锅颠簸几下，使丸子沾匀糖汁，起锅盛盘（先用猪油抹匀盘面）即成。

特　点

此菜配料多，味清香，酥、脆、松、滑、甜，肥而不腻。

一九八、桂花蜜汁板栗

原　料

板栗……………………………………………一斤半

冰糖……………………………………………三两

蜜汁桂花………………………………………一钱

蜜香橼…………………………………………半两

蜜桔饼…………………………………………半两

蜜青梅…………………………………………半两

蜜樱桃…………………………………………半两

熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 板栗逐个剁一刀口，洗净，放入锅里，用旺火煮五分钟捞出，剥去壳、皮，盛入碗内，上笼在旺火上蒸二小时，至溶烂后出笼。蜜桔饼、蜜青梅、蜜香橼切成细末。

2. 炒锅置中火上，放入猪油烧热，先下冰糖、清水（二两）烧溶，待糖汁起丝时，再下桔饼、青梅、樱桃、香橼、蜜桂花一起炒匀，即将板栗下锅翻炒，使它沾匀蜜汁，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色泽雪白，形似荔枝，粉溶清甜，有浓郁的蜜饯味，是黄冈地区创新菜之一。

一九九、水　晶　球

原　料

猪网油…………………………………………四两

豆沙〔见“全料藕丸”注〕……………………三两

黑芝麻…………………………………………半两

瓜仁……………………………………………………半两

蜜桔饼………………………………………………半两

鸡蛋清………………………………………………六个

猪油………………………………一斤（约耗二两）

冰糖…………………………………………………一两

白糖…………………………………………………二两

面粉…………………………………………………三钱

蜜桂花………………………………………………半两

湿淀粉………………………………………………一两

制　法

1．猪网油铺在案板上,用面粉撒匀后拍平。芝麻炒熟，去壳碾碎；冰糖锤碎；桔饼、瓜仁切碎，一起放入钵中，加入桂花、豆沙混合揉匀成馅。

2．将糖馅放在猪网油的一端，摆一横条，卷成圆柱形的长条，切成八分长的段，再搓成圆球。鸡蛋清、湿淀粉放入钵中搅匀后，再放入圆球一起拌合挂糊。

3．炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，端锅离火，放入挂了糊的圆球，边炸、边拨动，至呈黄色、表皮变硬时，用漏勺捞起。原炒锅仍放旺火上，烧至七成热，再将圆球下锅炸一分钟左右，用漏勺捞起盛盘，撒上白糖即成。

特　点

此菜色泽透明似水晶，外皮酥软，里馅甜润，带有桔饼香味，爽口不腻。

二〇〇、赛 核 桃

原 料

油面筋……………………………………………二两

芝麻油……………………………三斤（约耗三两）

味精…………………………………………………二分

白糖…………………………………………………半斤

面粉…………………………………………………三两

精盐…………………………………………………一分

姜末…………………………………………………一钱

制 法

1．油面筋用温水浸泡二分钟，取出挤干水分，切成小方丁。面粉加清水，放入碗中，调成面浆，再加味精、精盐、姜末一起搅匀，放入油面筋拌合上浆。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将油面筋丁逐个下锅炸一分钟，至呈金黄色时，用漏勺捞出晾凉。待锅油继续烧至七成热时，再把油面筋丁下锅复炸一分钟。

3．另取炒锅置旺火上，放入清水四两、白糖四两熬三分钟，待糖起丝时、将锅内油面筋丁沥干油放入，用锅铲炒匀，起锅盛盘即成。

特 点

此菜形似核桃果，黄亮光泽，焦酥松软，味甜如蜜，入口消溶。

二〇一、银耳柑羹

原　料

房县白木耳……………………………………四钱

宜昌蜜柑……………………………………半斤

白糖……………………………………三两

湿淀粉……………………………………三钱

制　法

1．白木耳洗净盛碗，加适量清水浸没，连碗入笼屉，在旺火上蒸一小时取出。蜜柑剥皮、去筋，成净柑肉。

2．炒锅置旺火上，将蒸好的白木耳入锅，加入适量清水，再下蜜柑肉、白糖烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛碗即成。

特　点

此菜洁白的银耳如朵朵花球，在艳红色的柑羹中，绮丽悦目，入口软溶滑润，清甜中含有蜜柑香味。

二〇二、八　宝　饭

原　料

糯米……………………………………三斤

莲子……………………………………一斤半

红枣……………………………………二斤半

薏仁米……………………………………一斤

蜜冬瓜条……………………………………一斤
蜜樱桃……………………………………半斤
桂圆肉……………………………………半斤
瓜子仁……………………………………一两
白糖………………………………………三斤
猪油……………………………………一斤半
湿淀粉……………………………………半两
纯碱………………………………………一两

制　法

1．将炒锅置旺火上，锅内置一竹筲箕，加清水三斤烧沸，放入莲子、纯碱（七钱），用竹刷帚不断搅打去皮（约十五分钟）后捞出，倒净锅水。第二次仍用同样方法，下清水三斤、纯碱三钱，继续在锅内搅打，直至去净莲皮为止（约五分钟），捞出，再用温水冲洗干净，用细竹签捅去莲芯，入笼在旺火上蒸半小时至熟透取出。

2．薏仁米洗净盛入碗内，下清水二两浸没，用旺火蒸约半小时至开花，出笼后再用清水淘洗沥干。

3．糯米淘洗干净，盛入瓷钵，加白糖一斤、清水二斤调匀后，入笼用旺火蒸半小时至熟透取出。

4．红枣洗净去核和蜜冬瓜条、桂圆肉都切成一分见方的小颗粒。

5．取碗十只，将莲子、红枣、薏仁米、蜜冬瓜条、桂圆肉、瓜子仁分别顺次地放入碗底，然后把熟糯米分别盛在上面，入笼用旺火蒸半小时取出。

6．炒锅置旺火上，放入清水四斤、白糖二斤，将蒸好

的八宝饭下锅，一起拌合烩沸，再加入猪油一两半，用湿淀粉调稀勾芡，起锅分盛十碗，分别撒上蜜樱桃即成。

特　点

此菜先蒸后烩，色泽光润悦目，香甜透味，入口溶滑，是江陵县的传统甜菜。

二〇三、蜜汁山药球

原　料

山药……………………………………………一斤半
豆沙〔见"全料藕丸"注〕………………………………三两
黑芝麻……………………………………………半两
瓜仁………………………………………………二钱
蜜桔饼……………………………………………四钱
蜂蜜………………………………………………半两
蜜桂花……………………………………………一两
猪油…………………………………一斤（约耗三两）
白糖……………………………………………一两半
湿淀粉…………………………………………一两半

制　法

1. 山药洗净，煮熟去皮，用刀平压成泥，盛入钵中，加湿淀粉拌匀。

2. 黑芝麻炒熟，去壳，碾碎。瓜仁、蜜桔饼切成小丁，和豆沙一起在碗中拌匀，先搓成长条，然后搓成直径半寸似弹丸大的甜馅。

3. 将山药泥七两半，用手稍搓揿平，包入甜馅，逐个包成如汤棚大的山药球，盛入盘中。

4. 炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，放入山药球炸八分钟，边炸、边用勺拨动，至球面呈粉白色时，用漏勺捞出。

5. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下清水三两，加蜂蜜、白糖，烧沸后，将山药球下锅，用勺炒动片刻，再移至中火上熬到山药球全部粘上稠浓的蜜汁时，起锅盛盘，撒上蜜桂花即成。

特　点

此菜形如柠黄色的小球，外皮酥脆松泡，里馅滋润蜜甜，有桂花香味。

二〇四、灌 芯 丸 子

原　料

猪肉……………………………………………六两
豆沙〔见“全料藕丸”注〕……………………………三两
蜜桔饼…………………………………………半两
蜜桂花…………………………………………二钱
鸡蛋……………………………………………一个
芝麻油……………………………一斤（约耗二两）
味精……………………………………………一分
白糖…………………………………………一两半
熟大米粉………………………………………三两

面粉……………………………………………………半两

湿淀粉…………………………………………………六钱

醋………………………………………………………二钱

制　法

1. 猪肉剁成肉茸，盛入碗内，搕入鸡蛋，加精盐、味精、熟大米粉拌匀。蜜桔饼切碎。

2. 桔饼、豆沙一起放入钵内调匀，搓成桂圆大的甜芯，撒上面粉抹匀。

3. 将肉茸三钱放在手中稍搓后，揿成圆形饼，将甜芯放在中间，逐个包成比桂圆稍大的灌芯丸子，摆在撒有干面粉的盘内。

4. 炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至八成热，放入灌芯丸子，端锅离火炸五分钟，至呈金黄色时，再移锅到旺火上继续炸二分钟，用漏勺捞起盛盘。

5. 原炒锅倒净余油后置旺火上，下清水三两，加白糖、蜜桂花、醋烧到糖汁沸腾时，用湿淀粉勾成酸甜卤汁，起锅盛入另一盘中，与灌芯丸子一同上桌供蘸食。

特　点

此菜色泽金黄有光，形如刺球，外酥柔爽脆，内馅甜酸，有桔饼和桂花香味。

二〇五、炒　酥　丸

原　料

面粉……………………………………………………一斤

猪油……………………………………………八两

白糖……………………………………………六两

蜜桔饼…………………………………………四钱

红枣……………………………………………半两

核桃仁…………………………………………四钱

瓜子仁…………………………………………四钱

花生仁…………………………………………四钱

干淀粉…………………………………………一两

制　法

1．蜜桔饼、红枣（去核）均切成小丁。核桃仁、瓜子仁、花生仁都砸碎成末。

2．炒锅置微火上，放入面粉炒熟盛盘，加白糖、桔饼、红枣、核桃仁、瓜子仁、花生仁和猪油一起拌匀，搓成似乒乓球大的丸子四十个，粘上干淀粉，放入垫有纱布的笼屉中，在旺火上蒸五分钟，取出盛盘即成。

特　点

此菜色泽淡黄，质似“酥糖”，香甜滋润，爽口不腻。

二〇六、山　药　泥

原　料

山药…………………………………………一斤半

蜜桔饼…………………………………………三钱

蜜桂花…………………………………………一钱

麻糖片…………………………………………一两

蜜冬瓜条……………………………………一钱
芝麻……………………………………二钱
熟猪油……………………………………一两半
白糖……………………………………四两

制　法

1. 选用粗壮肥嫩的山药洗净，蒸熟去皮，用刀平压成泥，盛入碗内。芝麻炒熟去壳，碾碎。麻糖片、蜜桔饼、蜜冬瓜条均切成细末，放入山药碗内，加猪油半两、芝麻一钱、白糖一两，拌匀，放入笼屉，在旺火上蒸至发泡时取出。

2. 炒锅置中火上，下猪油三两，烧至四成热，放入山药泥，加入白糖三两、芝麻一钱，熬炒二分钟，直到山药泥不粘铁勺、糖已起丝时，起锅盛盘，撒上蜜桂花即成。

特　点

此菜褐黄色，制作精细，柔软爽润，香甜滑口，表面有薄膜，看起来无热气，实则温度很高，食时防止烫唇。

二〇七、蜜 汁 甜 藕

原　料

莲藕……………………………………一斤半
糯米……………………………………三两
蜜莲子……………………………………半两
蜂蜜……………………………………一两
白糖……………………………………四两
湿淀粉……………………………………三钱

蜜桂花……………………………………………一钱

制　法

1. 选用黄冈县巴河镇产的“七孔藕”，洗净，切去藕节一端。糯米用清水漂洗浸泡两小时后，捞起晾干。

2. 在去节藕孔内灌入糯米，边灌、边用筷子头顺孔向内戳，使糯米填满藕孔。

3. 将灌了米的藕放入笼屉，在旺火上蒸三十分钟，取出盛盆，再用清水浸泡二分钟后，撕去藕皮晾干，切去未切过的另一端藕节，从中剖开，切成二分厚的块，整齐地摆入碗内，加入白糖二两半，再放入笼屉，在旺火上蒸十分钟，待糖溶化透味时取出，扣入盘内。

4. 炒锅置旺火上，下清水（一两）、白糖（一两半）、蜂蜜、蜜桂花、蜜莲子烧沸，用调稀的湿淀粉勾芡，起锅浇在藕块上即成。

特　点

此菜藕块裹着粉红透明糖汁，软糯清润，香甜似蜜。

二〇八、冰 糖 青 豆 泥

原　料

青豆……………………………………………半斤

冰糖……………………………………………四两

蜜桂花…………………………………………一钱

猪油……………………………………………二两

湿淀粉…………………………………………半两

制　法

1．青豆洗净，煮烂，取出压碎成泥。冰糖捣碎，溶化成糖汁。

2．炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下清水二两，加糖汁、青豆泥、蜜桂花、湿淀粉，用勺不断炒动，至豆泥沸腾起细泡时，起锅盛盆即成。

特　点

此菜翠绿如茵，质软酥泡，味甜润稍带清香，多食不腻。

二〇九、桂花红薯饼

原　料

红薯……………………………………………一斤

豆沙〔见"全料藕丸"注〕……………………………二两

蜜桂花…………………………………………二钱

蜜桔饼…………………………………………半两

蜜冬瓜糖………………………………………半两

白糖……………………………………………二两

芝麻油……………………………一斤（约耗二两）

面粉……………………………………………二两

制　法

1．红薯洗净蒸熟，去皮，揿碎成泥，加入面粉揉匀。蜜桔饼、冬瓜糖剁碎，加蜜桂花、豆沙、白糖混合一起拌匀成馅。

2. 红薯揉搓成二十四个丸子，逐个包入豆沙糖馅，再揿成直径二寸的红薯饼。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至六成热，放入红薯饼炸三分钟至呈金黄色时，捞出盛盘即成。

特　点

此菜饼色金黄，闪闪发亮，质地酥溶，桂花香，沙馅甜，爽口不腻。

其他菜类

二一〇、霜打口蘑

原　料

口蘑……………………………………二两
鸡脯肉…………………………………二两
熟火腿…………………………………一两
鸡蛋清…………………………………四个
猪油……………………………………一两
鸡汤……………………………………六两
味精……………………………………四分
湿淀粉…………………………………半两
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………四分
葱花……………………………………一钱

制　法

1. 口蘑摘去蒂和杂质，洗净盛碗，用沸水浸泡后，上笼在旺火上蒸十五分钟，取出晾凉(留下蒸口蘑汁待用)。熟火腿剁成细丁。

2. 鸡脯肉剔去筋，剁成茸盛碗，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐、味精、绍酒，下清水一两搅匀。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，倒入鸡汤、口蘑汁烧沸。将口蘑先粘鸡茸、后粘火腿丁，逐个下锅煸三分钟，起锅盛盘，撒上葱花即成。

特　点

此菜口蘑色黄，鸡茸色白，软溶糯绵，宛如朵朵花瓣。

二一一、花浪香菇

原　料

水发香菇……………………………………二两
熟火腿………………………………………半两
鸡油…………………………………………一钱
鸡汤……………………………………一斤二两
虾仁…………………………………………四两
豆苗…………………………………………半钱
发菜…………………………………………二钱
香菜…………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………二个
猪油…………………………………………一两
味精…………………………………………四分
湿淀粉………………………………………半两
精盐…………………………………………三分
胡椒粉………………………………………三分
葱花…………………………………………半两
姜末…………………………………………半两

制　法

1. 香菇去蒂洗净。熟火腿剁成细末。香菜洗净去茎取叶。虾仁去杂质洗净，剁成茸盛碗，下精盐一分稍捏，加入鸡蛋清、葱花、姜末、猪油(八钱)、湿淀粉、味精（二分）一起拌匀。

2. 炒锅置旺火上，下猪油二钱烧热，放入香菇，加鸡汤二两、精盐一分煮二分钟至透味捞出，用干净布搌干水分，逐个仰着摆放在盘中。用虾仁挤成小圆球，放在每个香菇上。然后将火腿末、香菜、发菜用手撒在虾仁上，盛入碗内，置笼屉中，用旺火蒸五分钟取出。

3. 炒锅内放入鸡汤一斤，在旺火上烧沸，加精盐（一分)、味精(二分)、豆苗烧开，起锅盛入香菇碗内，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜香菇脆柔含虾味，虾仁滑嫩有菇香，汤汁清澈、滋味鲜美。

二一二、糖醋白菜

原　料

大白菜芯……………………………………八两
水发黑木耳…………………………………二钱
猪油…………………………………………六钱
味精…………………………………………二分
湿淀粉……………………………………一钱半

醋……………………………………………………半两
芝麻油…………………………………………………六钱
白糖……………………………………………………半两
精盐……………………………………………………六分

制　法

1. 大白菜芯洗净，切成八分长的条。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油、芝麻油烧热，将白菜芯下锅爆炒，加精盐、白糖、醋、待白菜七成熟（约三分钟）时，加入黑木耳、味精，用调稀的湿淀粉勾芡，将锅颠动几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜色洁白，质脆嫩，味酸甜，讲究油温火候恰到好处，是襄樊市的创新菜之一。

二一三、雪花菜芯

原　料

上海青叶白菜……………………………………二斤
熟火腿…………………………………………………二钱
鸡蛋清…………………………………………………四个
猪油…………………………………一斤（约耗二两半）
鸡汤……………………………………………………半斤
味精……………………………………………………六分
湿淀粉…………………………………………………半两
精盐……………………………………………………半钱

制　法

1. 将白菜摘去外叶，取芯洗净，削去老蒂，使成"鸡嘴"形，从中剞十字刀纹，再把菜芯尖端菜叶削整齐。火腿切成细末。鸡蛋清盛在碗中搅打成糊。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧到七成热，放入菜芯煸二分钟至菜茎起皱纹时，用漏勺捞起。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下鸡汤、精盐、味精、菜芯烧五分钟，用漏勺捞出盛盘，摆成海棠花形。原炒锅再置旺火上，将汤汁烧沸后，用调稀的湿淀粉勾芡，加蛋清糊稍烹，淋入熟猪油一两，起锅盛在菜芯中间，叠成雪花形，撒上火腿末即成。

特　点

此菜菜芯洁白，缀以嫣红色火腿末，成海棠花形。味鲜香脆嫩，汁稠润似薄胶。

二一四、炸　蟹　丸

原　料

萝卜……………………………………………………二斤
熟火腿…………………………………………………一两
虾米……………………………………………………半两
鸡蛋（去壳）…………………………………………三个
芝麻油…………………………二斤半（约耗半斤）
味精……………………………………………………六分
面粉…………………………………………………二两半

糯米粉……………………………………一两半

酱油……………………………………三钱

精盐……………………………………一钱

胡椒粉…………………………………半钱

葱花……………………………………二钱

姜末……………………………………四钱

制　法

1. 萝卜洗净，削皮，擦成细丝，放入钵内，加精盐腌渍二十分钟取出，挤去水晾干。虾米盛碗，用温水浸泡后取出，与熟火腿都切成末。

2. 将萝卜丝放入钵内，加鸡蛋液、虾米、火腿末、味精、酱油、面粉、糯米粉、胡椒粉混合拌匀。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至五成热，将萝卜丝捏成一个个似蟹形的团子下锅，炸至金黄色时（油温保持五成热），用漏勺捞出盛盘即成。

特　点

此菜色泽黄亮，形似群蟹攀峰，外酥脆，里软滑，有海虾香味，是咸宁县的创新菜之一。

二一五、白玉冬笋

原　料

净冬笋…………………………………八两

净青笋…………………………………二两

熟火腿…………………………………一两

猪油……………………………………………二两
鸡汤……………………………………………三两
味精……………………………………………三分
白糖……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………半两
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
葱段……………………………………………二钱

制　法

1．冬笋、青笋、火腿分别切成一寸长、三分宽的片。

2．炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入冬笋、青笋、火腿烹炒，加入鸡汤、绍酒、葱段、白糖、精盐、味精、烧沸后，用调稀的湿淀粉勾芡，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

特　点

此菜冬笋奶白，青笋翠绿，白绿相映，清香脆嫩，鲜美爽口。

二一六、口蘑锅巴

原　料

口蘑……………………………………………一两
锅巴……………………………………………半斤
熟鸡皮…………………………………………半两
芝麻油……………………………二斤（约耗二两半）
鸡汤……………………………………………半斤

味精……………………………………………三分

龙须菜……………………………………………二钱

水发玉兰片………………………………………三钱

熟火腿……………………………………………三钱

猪油……………………………………………一两半

湿淀粉……………………………………………四钱

酱油……………………………………………一钱

精盐……………………………………………四分

葱段……………………………………………一钱

制　法

1. 口蘑摘去蒂和杂质，洗净盛碗，加鸡汤，盖上碗盖，浸泡一小时取出，切成薄片。玉兰片、鸡皮、火腿都切成薄片。锅巴切成一寸半见方的块。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，放入口蘑、玉兰片、火腿片、鸡皮、龙须菜、葱段、味精、酱油、精盐、口蘑汤汁一起稍烩，用调稀的湿淀粉勾芡，端锅离火。

3. 另取炒锅置旺火上，下芝麻油烧至八成热，放入锅巴块炸一分钟，捞出盛入盘内。锅内留油一两，继续烧至八成热，起锅淋在锅巴上，使发出响声，同时将另锅内的口蘑盛在锅巴上即成。

特　点

此菜蘑菇鲜软，香汁稠浓，锅巴油炸松脆，浇沸油泡沫飞溅，发出嚓嚓响声。

二一七、葵花豆腐

原　料

豆腐……………………………………………二块

鳜鱼肉…………………………………………三两

虾籽……………………………………………一钱

青豆……………………………………………四十粒

熟蛋皮…………………………………………二张

鸡蛋清…………………………………………四个

猪油……………………………………………一两半

味精……………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………三钱

精盐……………………………………………一钱

胡椒粉…………………………………………二厘

鸡汤……………………………………………三两

葱花……………………………………………二钱

姜汁……………………………………………一钱

制　法

1. 将豆腐放在网眼罗筛内滤去皮渣。鳜鱼肉剁茸盛碗，加蛋清、虾籽、精盐（七分）、味精（二分）、湿淀粉（二钱）一起搅拌，边搅、边放入豆腐，使鱼茸和豆腐相互渗透粘连。熟蛋皮一半切成一分半宽的长条；一半切成一寸半长、八分宽的斜对角片。

2. 取大圆盘一只，里面用猪油半两涂匀，放入鱼茸豆腐摊平成直径四寸的圆形饼。先将斜角蛋皮环绕鱼茸腐周围，摆成葵花的边，中间用蛋条逐条斜摆成网状，然后将青豆（或者用一分宽度的菱形火腿片）摆入网眼中，使成葵花形的豆腐饼，连盘入笼屉，在旺火上蒸半小时取出。

3. 炒锅置旺火上，下猪油一两烧热，加精盐(三分)、味精（一分）、鸡汤烹沸，用湿淀粉一钱调稀勾芡，起锅浇在葵花豆腐上，再撒上葱花、胡椒粉即成。

特　点

此菜宛似葵花一朵，艳丽美观，质地软溶滑嫩，汁香味鲜。

二一八、绣球黑木耳

原　料

黑木耳……………………………………………半两
桂鱼茸……………………………………………半斤
熟瘦火腿…………………………………………半两
熟鸡蛋皮…………………………………………一两
发菜………………………………………………二钱
猪油………………………………………………一两
芝麻油……………………………………………半两
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………六钱
精盐………………………………………………八分

白菜叶……………………………………………一两

冬笋肉……………………………………………半两

姜末………………………………………………三钱

胡椒粉……………………………………………二厘

葱花………………………………………………半两

制　法

1．黑木耳放入碗内，用温水浸泡发涨后，转放入清水钵中漂净捞出。冬笋肉切成薄片。蛋皮、火腿、白菜叶分别切成细丝，放入碗中，加发菜丝拌匀成混合丝。

2．桂鱼茸放入另一碗中，用精盐二分稍捏，加蛋清、味精（一分）、葱花（三钱）、姜末、湿淀粉（四钱）拌匀，挤成乒乓球大的鱼丸，在混合丝中滚一下，逐个装碗，放入笼屉，在旺火上蒸十分钟取出，盛在盘内周围。

3．炒锅置旺火上，下猪油烧至四成热，将冬笋片、黑木耳下锅煸炒一分钟，加入精盐（六分）、味精（一分）、鸡汤，再移锅中火上㸆约三分钟至透味，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油起锅，撒上葱花（二钱）、胡椒粉即成。

特　点

此菜五彩斑烂的绣球鱼丸，环绕着褐色黑木耳，木耳软绵柔韧，鱼丸滑嫩有火腿香，是郧阳地区的创新菜之一。

二一九、香肠黑木耳

原　料

黑木耳……………………………………………半两

熟香肠……………………………………………二两
猪油……………………………………………一两半
芝麻油……………………………………………半两
酱油……………………………………………三钱
精盐……………………………………………四分
胡椒粉……………………………………………一分
味精……………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………二钱
姜末……………………………………………一钱
葱花……………………………………………一钱

制　法

1. 黑木耳放入钵内，用温水浸泡发涨后，洗净沥干。香肠切成薄片。

2. 炒锅置旺火上，下猪油半两烧热，放入姜末略煸，即下香肠、酱油煸炒一分钟，起锅盛入漏勺内。

3. 原炒锅置旺火上，下猪油一两烧热，放入黑木耳，加鸡汤、味精、精盐炒匀，移锅在微火上㸆三分钟，再将香肠下锅合炒，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，将锅颠动几下，起锅盛盘，撒入葱花、胡椒粉即成。

特　点

此菜木耳褐黑韧滑，香肠嫣红柔烂，色调美观，味道鲜美。

二二〇、酥炸葱虾

原　料

小葱须……………………………………四两

鸡蛋……………………………………一个

芝麻油………………………一斤（约耗二两）

味精……………………………………半钱

湿淀粉…………………………………一两

精盐……………………………………半钱

花椒粉…………………………………一钱

制　法

1．小葱须（留葱白三分）去掉泥土，用清水透洗三次盛碗，磕入鸡蛋，加精盐、味精、湿淀粉一起拌匀。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油烧至六成热，将拌匀的小葱须，逐个撕开下锅炸三分钟后，即端锅离火炸一分钟，再移锅旺火上炸至葱似虾形，呈淡黄色时，用漏勺捞出盛盘，撒上花椒粉即成。

特　点

此菜粗料细作，色金黄，形似虾，外酥泡，内柔嫩，葱香扑鼻，是沙市的创新菜之一。

二二一、豆腐皮春卷

原　料

豆腐皮（豆油皮）…………………………五张

净冬笋……………………………………………二两
鲜虾仁……………………………………………二两
荠菜……………………………………………一斤半
猪瘦肉……………………………………………三两
芝麻油……………………………二斤（约耗四两）
味精……………………………………………半钱
面粉……………………………………………半两
精盐……………………………………………半钱
姜末……………………………………………一钱

制　法

1．豆腐皮每张切成六小块（共切成三十块）。冬笋、猪肉都切成细丝。荠菜洗净，放入沸水锅中略烫后，捞出沥干切碎。面粉放入碗内，加水调成湿浆。

2．炒锅置旺火上，下芝麻油二两烧热，放入冬笋丝、肉丝、荠菜、虾仁、味精、精盐、姜末一起烹炒三分钟，起锅成馅。

3．豆腐皮置案板上铺开，一一包馅成卷，在合口处涂上面浆（共包成三十个春卷）。

4．原炒锅置旺火上，下芝麻油（耗二两），烧至五成热，将春卷逐个下锅炸至金黄色时，捞出盛盘即成。

特　点

此菜色金黄，外焦脆，内醇香，是初春季节的时菜。

原　料

冬笋……………………………………………一斤

水发香菇……………………………………半斤

虾米……………………………………………半两

猪油……………………………………………二两

鸡汤……………………………………………二两

味精……………………………………………二分

湿淀粉…………………………………………二钱

精盐……………………………………………半钱

葱段……………………………………………二钱

姜末……………………………………………一钱

制　法

1. 冬笋去壳，削去老皮，洗净。香菇、冬笋都切成一寸长、三分宽、半分厚的片。虾米去掉杂质，一剖两半，用沸鸡汤浸泡十五分钟取出（原汁留用）。

2. 炒锅置中火上，下猪油一两半烧热，放入虾米略煸，即下冬笋片、精盐炒一分钟，再下香菇片、味精、泡虾米的原汁烧一分钟，用调稀的湿淀粉勾芡，再加姜末、葱段、味精翻炒几下，淋入剩余的热猪油，起锅盛盘即成。

特　点

此菜褐黄两色相映，香菇柔软细腻，冬笋脆嫩有韧性。

[General Information]
书名=中国菜谱 湖北
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录

目　　录

概述
水产菜类
一、武昌鱼
二、网衣桂鱼
三、五彩桂鱼
四、鲫鱼汆丸汤
五、白汁桂鱼
六、红烧？鱼
七、鱼糕丸子
八、汆？鱼
九、春鱼蛋松
十、双黄鱼片
一一、梅花桂鱼
一二、清炖？鱼
一三、绣球桂鱼
一四、红烧鲭鱼
一五、银丝桂鱼
一六、酥馓鱼片
一七、红烧瓦块鱼
一八、牡丹桂鱼
一九、糖醋麻花鱼
二〇、水晶鱼
二一、炸桂鱼块
二二、粉蒸鲭鱼
二三、鲩鱼片
二四、梳子桂鱼
二五、糖醋脆皮鱼
二六、鱼茸肉球

二七、酥鳝
二八、麻花鱼皮
二九、三味桂鱼
三〇、油焖鲭鱼
三一、桔瓣鱼丸
三二、滑溜桂鱼卷
三三、锅贴鱼
三四、虾仁笔架鱼肚
三五、鸡茸笔架鱼肚
三六、溜鱼丁
三七、三丝鱼翅
三八、海参丸子
三九、八宝海参
四〇、海参烩鸡腿
四一、响淋海参
四二、干贝烩香菇
四三、桂花干贝
四四、干贝肉丸
四五、蟹黄鱼翅
四六、皮条鳝鱼
四七、清炖鳝鱼
四八、糖枯鳝丝
四九、马蹄酥鳝
五〇、鞭打绣球
五一、凤尾虾
五二、炸虾球
五三、虾肉蛋饺
五四、黄焖甲鱼
五五、粉蒸甲鱼
五六、清蒸甲鱼
五七、清炖甲鱼裙
五八、龟肉汤

肉菜类

五九、粉蒸肉
六〇、蒸珍珠丸子
六一、蒸白丸
六二、烧三合
六三、糖蒸肉
六四、荷包丸子
六五、排骨汤
六六、菜苔炒腊肉
六七、千张肉
六八、香菇勺肉
六九、三镶盘
七〇、蟠龙卷切
七一、虎皮辣
七二、梳子红肉
七三、亮干肉
七四、三鲜丸子
七五、八宝南瓜盅
七六、丝瓜肉茸
七七、炸溜樱桃丸
七八、黄焖肉丸
七九、金口香肠
八〇、应山滑肉
八一、香菇肉丸
八二、三鲜酥肉
八三、煎葵饼
八四、糖醋肉
八五、红烧蹄膀
八六、网油肉卷
八七、蝴蝶肉
八八、麻果肉
八九、螺丝五花肉

九〇、瓤青椒
九一、溜丸子
九二、鸡皮肉
九三、卷茸白菜
九四、脆花肉
九五、豆腐合
九六、面筋肉茸
九七、荷花肚
九八、五香肚
九九、核桃腰子
一〇〇、蝴堞腰花
一〇一、三丝腰卷
一〇二、糊腰羹
一〇三、双色肝
一〇四、肝汁羹
一〇五、菊花大肠
一〇六、烧肥肠
一〇七、黄焖牛肉
二〇八、滑溜牛里脊
一〇九、糟牛脯
一一〇、茄汁牛腩
一一一、炒牛里脊丝
一一二、烧牛脯
一一三、炸牛里脊球
一一四、黄焖牛肉丸
一一五、锅烧牛肉

禽蛋菜类

一一六、瓦罐鸡汤
一一七、板栗烧子鸡
一一八、八宝脆皮鸡
一一九、清扣酥鸡
一二〇、去骨溜子鸡

一二一、油煎鸡
一二二、多味鸡
一二三、清炖全鸡
一二四、两色对子鸡
一二五、香酥麻果鸡
一二六、锅炸去骨鸡
一二七、酱汁鸡
一二八、锅烧鸡
一二九、板栗焖子鸡
一三〇、翡翠鸡茸
一三一、玉米鸡茸
一三二、鸡茸海参
一三三、鸡茸香菇
一三四、芝麻鸡饼
一三五、荷花鸡茸
一三六、油炸鸡
一三七、炸鸡球
一三八、鹁？夺窝
一三九、扣酥鸡
一四〇、炸切鸡
一四一、网油鸡腿
一四二、酥馓鸡茸
一四三、滑三丝
一四四、鸡腰片
一四五、粉蒸鸭
一四六、琵琶鸭
一四七、油炸鸭
一四八、油浇全鸭
一四九、五香葱油鸭
一五〇、清炖鸭汤
一五一、炸肫肝
一五二、天鹅抱蛋

一五三、烩鸭掌
一五四、峡口明珠汤
一五五、虎皮蛋
一五六、炸蛋卷
一五七、双色蛋饺
一五八、溜鸡脑
一五九、石榴蛋
一六〇、醋溜皮蛋
一六一、溜蛋卷
野味菜类
一六二、烧野鸭
一六三、油酥野鸡
一六四、五味角麂
一六五、糖醋溜麦啄
一六六、炸獐肉排
一六七、麻辣竹鸡
一六八、爆雁丝
一六九、清炖？鸡
一七〇、元葱炒斑鸠
一七一、酥黄雀
一七二、五香野兔
一七三、冬菜扣野鸭
一七四、铁扒高鸡
一七五、响淋野鸭
一七六、双黄野鸭片
一七七、爆野鸡丁
一七八、黄焖野鸭丸
素菜类
一七九、糖醋素全鱼
一八〇、香冬丸子
一八一、素火腿
一八二、炸素鸡卷

一八三、烧香菇
一八四、珍珠口蘑
一八五、菊花素海参
一八六、茄汁素鸡腿

甜菜类

一八七、松枝肉
一八八、荔枝肉
一八九、白酥肉
一九〇、桂花炙骨
一九一、雪花甜肉
一九二、炸尖丸
一九三、全料藕丸
一九四、桂花酥板油
一九五、瓤沙肉
一九六、糖汁牛肉
一九七、全料丸子
一九八、桂花蜜汁板栗
一九九、水晶球
二〇〇、赛核桃
二〇一、银耳柑羹
二〇二、八宝饭
二〇三、蜜汁山药球
二〇四、灌芯丸子
二〇五、炒酥丸
二〇六、山药泥
二〇七、蜜汁甜藕
二〇八、冰糖青豆泥
二〇九、桂花红薯饼

其它菜类

二一〇、霜打口蘑
二一一、花浪香菇
二一二、糖醋白菜

二一三、雪花菜芯
二一四、炸蟹丸
二一五、白玉冬笋
二一六、口蘑锅巴
二一七、葵花豆腐
二一八、绣球黑木耳
三一九、香肠黑木耳
二二〇、酥炸葱虾
二二一、豆腐皮春卷
二二二、炒香冬